N°1 des magazines de cuisine *

Gourmand

NOUVELLE FORMULE

Plus de 100 RECETTES

NOS ASTUCES
Les poivres, ils ne manquent pas de piquant

À LA CASSEROLE
12 RECETTES POUR PROFITER DU POTIRON

DÉCOUVERTE
La cuisine de l'Inde version végétarienne

Recettes à partir de 1€ par personne

ŒUFS, PÂTES, JAMBON…
On se régale à tout PETITS PRIX !

3 ÉTOILES
À la pêche et en cuisine avec Gérald Passédat

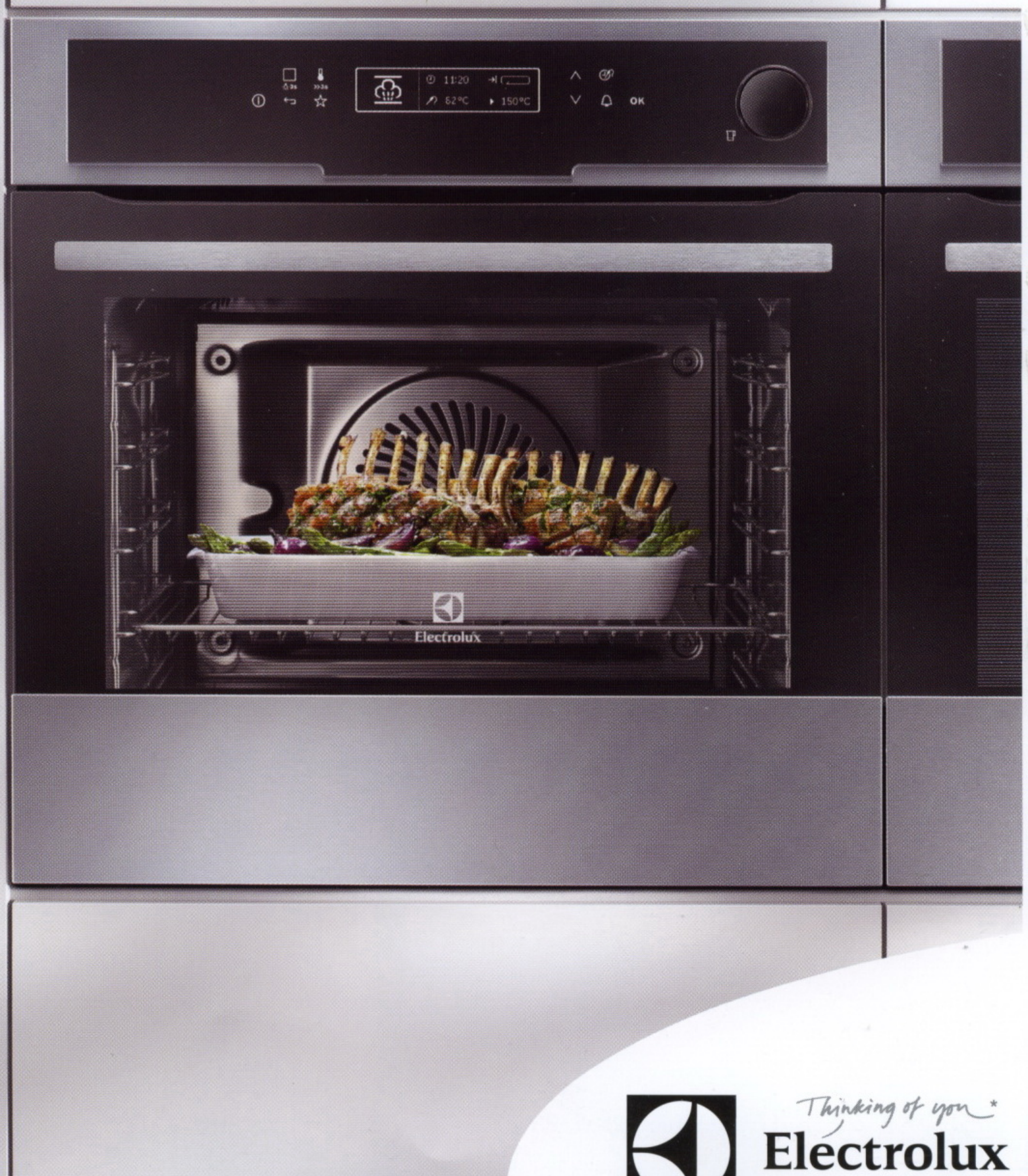
Du 18/10 au 01/11/2012
N° 252
2,85€
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

Des amis, un dîner, un four vapeur : l'équation parfaite.

Parce qu'il ajoute une touche de vapeur lors de la cuisson, le nouveau four CombiSteam™ d'Electrolux préserve le goût et les qualités nutritionnelles des aliments. Vos plats seront ainsi plus sains et savoureux.

C'est une des nombreuses fonctionnalités que vous retrouverez sur notre nouvelle gamme d'appareils électroménagers Electrolux, inspirée de 90 années d'expérience au service des meilleurs restaurants d'Europe. En associant notre savoir-faire professionnel à un design novateur, nous avons créé des appareils qui vous permettent de profiter encore plus de chaque instant.

Nouvelle Gamme Electrolux INSPIRATION.



*On pense à vous

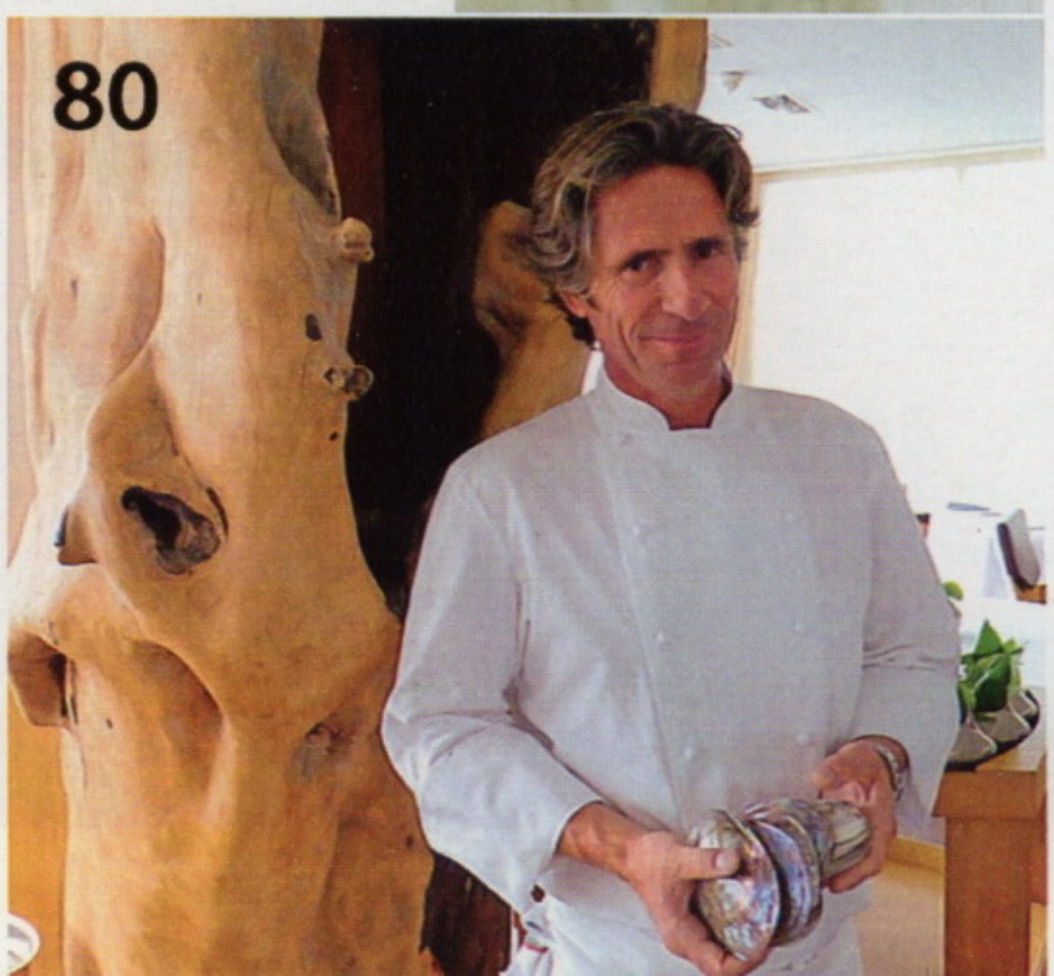
www.electrolux.fr

Thinking of you*
Electrolux

Le billet de la rédaction

Que celui qui n'a pas d'œufs dans son garde-manger, de jambon dans son frigo ou de pâtes et riz dans son placard lève le doigt ! Indispensables pour la réalisation de recettes faciles et rapides, ils peuvent se transformer en véritables petits plats délicats et élaborés… Et à moins de 1 euro par personne ! Alors prêts pour tester les makis de jambon blanc (p. 31), les minigalettes de blé noir aux œufs de cailles (p. 37) ou les œufs cocotte tandoori (p. 38) ? C'est parti pour se régaler à petits prix !
Bon appétit et bonne lecture.

Dany Duran. rédactrice en chef



SOMMAIRE

« Gourmand » n°1 des magazines de cuisine
**Source OJD 2011 ventes au numéro cumulées sur une année*

N°252 Du 18 octobre au 1er novembre 2012

LES ACTUALITÉS

4 Pêle-mêle, bons plans, médias, restos…

CONSO MALIN

12 **Le marché de Marie. Ses produits de saison :** le céleri, les dattes, la carpe, le lait de chèvre
18 **Tour de moulin** Le poivre de toutes les couleurs
22 **Ça vaut le coût ?** La cuisine comme à la maison, livrée à domicile
24 **Dans mon chariot** Les nouveautés des rayons

27 DOSSIER 50 RECETTES

28 **œufs, jambon, pâtes et riz, la cuisine à moins de 1 € par personne**
50 **Vos menus express à composer**
62 **Menu spécial, les enfants en cuisine**

MA TRIBU

64 **Banc d'essai** La crème fraîche épaisse + la recette sauce au roquefort
66 **SOS porte-monnaie** 3 recettes éco à base de fromage râpé
68 **Je fais quoi avec ?** Des gnocchis et la leçon filmée des gnocchis maisons
70 **Les enfants** La soupe d'Halloween + les réponses à vos questions
72 **La santé dans l'assiette** 5 conseils pour bien dormir

CULTE ET CULTURE

74 **Mes ustensiles ont une histoire** Les poêles
76 **Pleins feux** Les recettes végétariennes de l'Inde sacrée
80 **Le chef à l'affiche** Gérald Passédat du Petit Nice, à Marseille

FICHES RECETTES

93 **Mes recettes** au potiron et au potimarron

Service abonnements et anciens numéros Gourmand

BP 943 60463 Chantilly Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27 · abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner, rendez-vous en page 90

Un océan de cranberries !

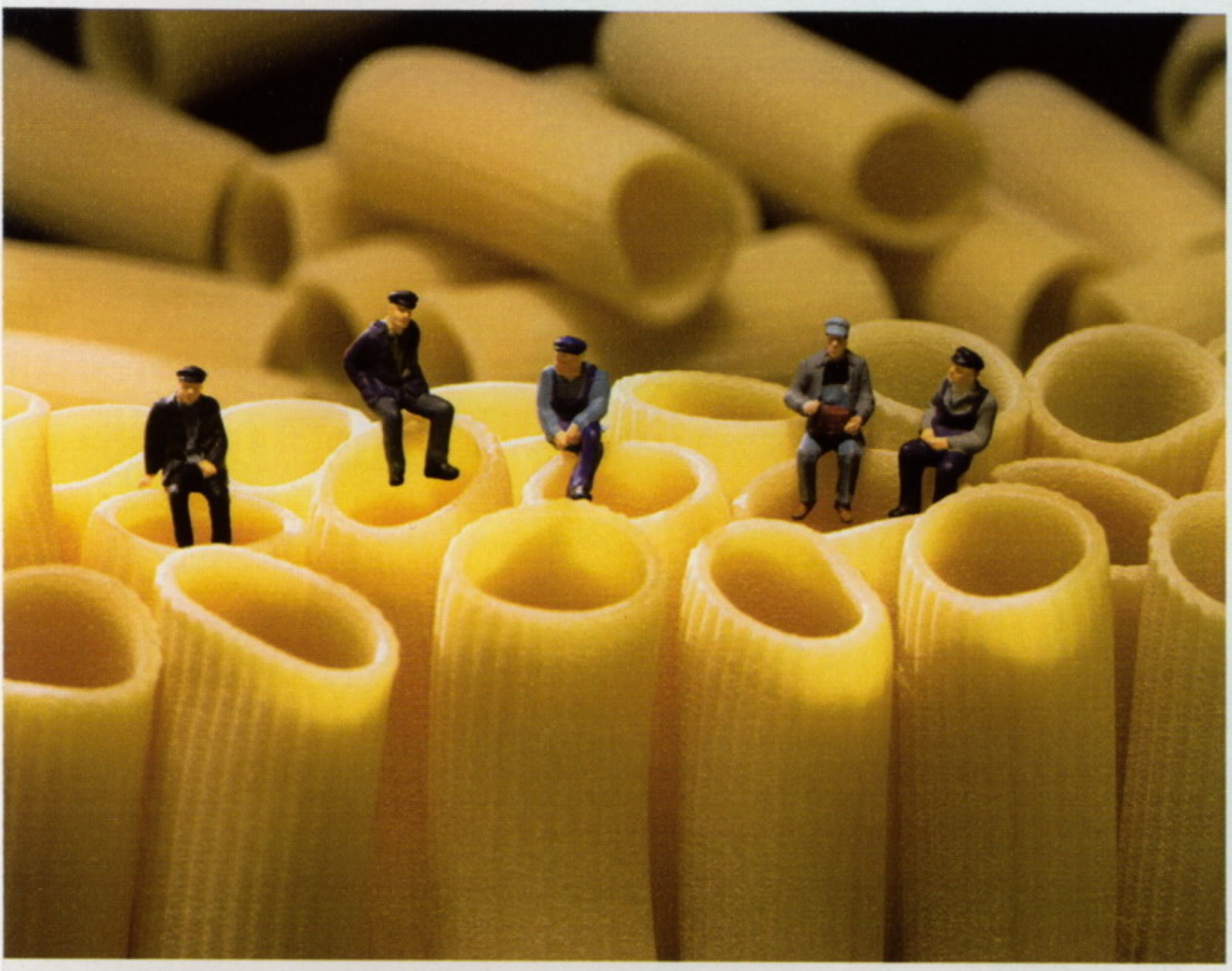
La récolte des canneberges (ou cranberries) est un rendez-vous annuel très prisé des habitants et visiteurs de la Nouvelle Angleterre et, notamment, du Massachusetts, gros producteur de ces petits fruits. Ils poussent sur des arbustes plantés dans des champs entourés de bassins de rétention d'eau.
Au moment de la récolte, les champs sont noyés et des machines secouent, sous l'eau, les arbustes qui libèrent les cranberries.
Ces dernières sont récoltées avec des filets.
Aux États-Unis, les cranberries font partie du repas traditionnel de Thanksgiving, soit en gelée, soit en compotée, et depuis quelques années ils ont fait leur apparition en cuisine et sur les tables de l'Hexagone, sous forme de jus ou encore de fruits secs.

• LE PLUS.
Les cranberries sont très bonnes pour la santé, riches en antioxydants et pleines de vitamines !

NEWS

Pêle-mêle

Les infos que vous ne lirez pas ailleurs. Des insolites, des news… du lard et du cochon. Par Alexis Chenu



ÇA FAIT LE BUZZ!

Photographe américain, Christopher Boffoli met en scène de tout petits personnages dans des univers gourmands gargantuesques. Une forme de dénonciation des excès américains en tout genre, le tout avec une pointe d'humour et d'esthétisme qui force l'admiration. Plus d'images sur www.bigappetites.net

La première glace au beaujolais

C'est Raimo, glacier traditionnel parisien, qui proposera le parfum dans ses boutiques, dès la mi-novembre. Une glace avec une base de sorbet au muscat et sa dose de beaujolais. C'est nouveau, et à partir de 3,50 €.

À dévorer des yeux

Photographe et réalisateur, Alexandre Dubosc entretient depuis longtemps une fascination pour la nourriture. Parmi ses talents : avoir inventé le premier « caketrope », un gâteau qui s'anime quand on le fait tourner sur lui-même, qui vous hypnotise et vous donne une irrésistible envie de le manger ! Vidéo à voir absolument sur http://fr.ulule.com/caketrope

Le chiffre

88 %

Selon le sondage Ifop pour Restopolitan (août 2012), 88 % des hommes déclarent payer la totalité du dîner au restaurant ! Problème, dans le même temps, 38 % des femmes regrettent d'avoir eu à payer l'addition alors qu'elles étaient, à l'origine, invitées !

La lecture, un nouveau régime ?

L'étude est sérieuse, et c'est la revue américaine « Agricultural Economics » qui la publie. Des scientifiques de l'université de Saint-Jacques-de-Compostelle ont mis en évidence que les femmes qui lisent les informations nutritionnelles, au dos des produits alimentaires, pèsent en moyenne 4 kilos de moins que celles qui les ignorent totalement. Ça vous donne des idées ?

Origine Guérande 100% garantie.

INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE

Le Guérandais

Le sel de Guérande Le Guérandais est fier d'obtenir une **Indication Géographique Protégée**.
Ce signe de qualité vous garantit que ce sel est récolté à Guérande et nulle part ailleurs,
et qu'il bénéficie donc du savoir-faire millénaire des paludiers guérandais.

Le Guérandais
RÉCOLTÉ À LA MAIN

Retrouvez nos recettes sur www.leguerandais.fr

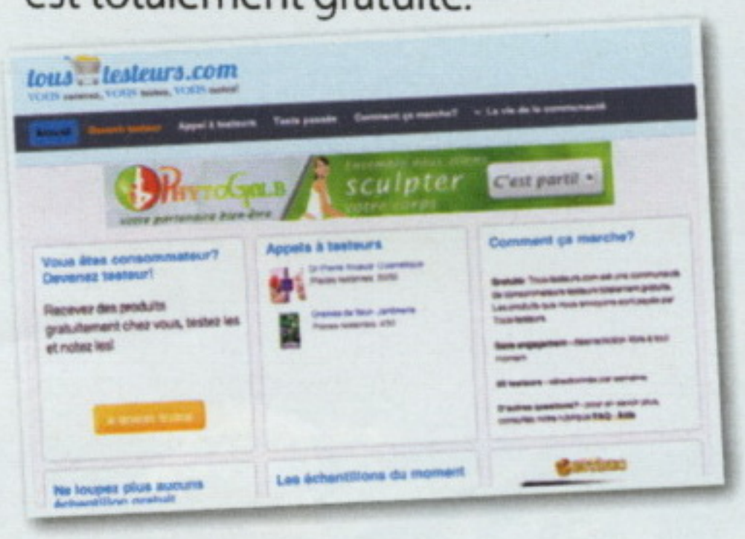
NEWS bons plans

Pour être au courant avant tout le monde des petites économies et des nouveautés dans le monde des supermarchés, la rubrique qu'il ne faut pas zapper ! Par Hélène Natale

SUR LA TOILE

• TOUS-TESTEURS.COM

Cette communauté de consommateurs-testeurs sélectionne 50 personnes par semaine pour essayer et commenter des produits très divers dans les domaines de la beauté, l'alimentation, l'électroménager... L'inscription est totalement gratuite.



DANS MON SUPERMARCHÉ

SOLIDARITÉ CHEZ SIMPLY MARKET

Du 23 au 28 octobre, c'est la semaine citoyenne et solidaire dans les 259 supermarchés de la marque. L'occasion pour « Quartier d'énergie » d'installer dans les rayons 3 ou 4 associations locales par magasin et pour les clients de donner du sens à leur consommation.

Comment ? En achetant des produits « partage » signalés ou une carte solidaire d'un montant de 1 €, proposée lors du passage en caisse (montants intégralement reversés aux associations), ou encore en proposant du volontariat auprès des associations représentées.

LES CONFISERIES IGNORENT LA CRISE

Avec des ventes qui ont progressé de 9,5 % au premier semestre 2012, voilà un rayon qui innove à tour de bras et dans lequel on ne se refuse pas un plaisir partagé abordable par tous.

QUI EST LE MOINS CHER ?

Selon une enquête du magazine « Linéaires » sur les prix pratiqués par les grandes surfaces depuis janvier dernier, c'est E. Leclerc qui sort son épingle du jeu, talonné de près par Carrefour.

Concours, relevez le défi !

AVEC DU BRIE. Pour Seine & Marne Tourisme, imaginez des recettes à base de brie, en galette, en salade, en sorbet... Jusqu'au 30 octobre, envoyez votre recette sur www.facebook.com/jaimeLeBrie.

• À la clé : **un iPad2, deux dîners gastronomiques dans un restaurant étoilé et 200 € de chèques cadeau Logis de France.**

PÂTÉ ET TERRINE. Pour les 25 ans du Bistrot d'à côté Flaubert, Rostang père & filles défient les cuisiniers amateurs sur le thème terrines et pâté de campagne. Jusqu'au 16 novembre faites parvenir photo et recette à : concours@michelrostang.com. Ensuite, 5 sélectionnés défendront leur recette devant un jury de professionnel.

• **Le grand gagnant(e) verra sa recette ajoutée à la carte du bistrot à l'automne 2013, vivra pendant une semaine au rythme des cuisines prestigieuses et repartira avec une mallette de couteaux.**

ÇA COÛTAIT COMBIEN L'ANNÉE DERNIÈRE ?

FRUITOLU AUX PRUNEAUX, LU, LE PAQUET DE 6

2011 : 1,59 € > 2012 : 1,75 €

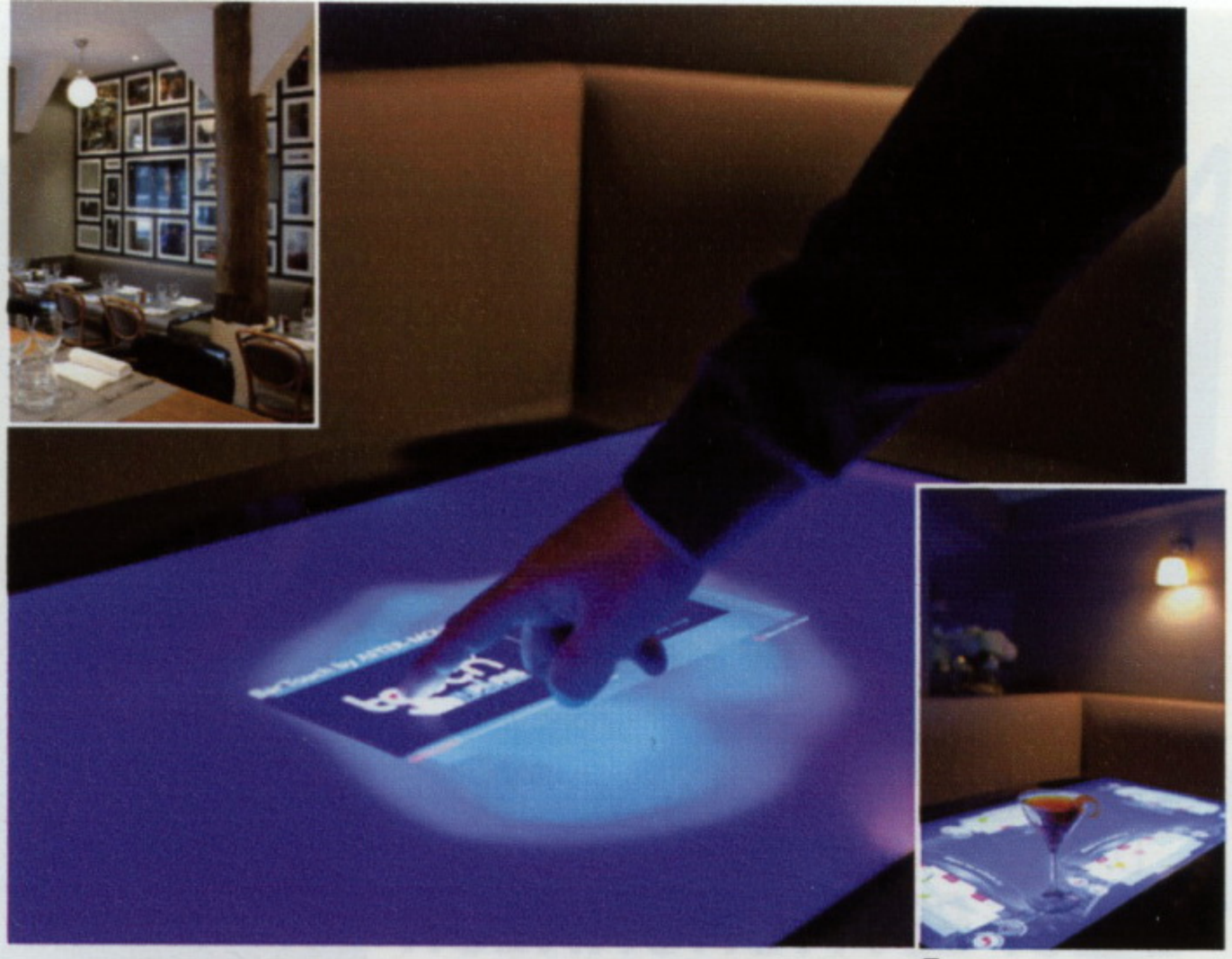
SOIT **10 %** D'AUGMENTATION !

NEWS

Où manger ?

La rédaction a déniché les meilleurs plans de la quinzaine. Bon appétit !

Par Alexis Chenu et Serge Hennebert



STREET-FOOD À GOGO

Les 9 et 10 novembre, aux Beaux-Arts de Paris, c'est l'événement fooding, baptisé « La Pompe à bulles et les Délicatrucks ». Les meilleurs food-trucks (ces camions qui servent des burgers et pizzas en version gourmet) seront réunis, avec quelques chefs stars en VIP.

• 30 € par personne.

Réservations sur www.lefooding.com

C'EST GRATUIT !

La Mairie de Paris et la Fédération française de cuisine amateur relancent les cours de cuisine gratuits sur les marchés parisiens. Une dizaine de dates sont proposées jusqu'à la fin d'octobre. Le principe : apprendre à choisir ses produits, puis réaliser une recette avec les commerçants. Infos sur www.paris.fr

SORTEZ CONNECTÉ…

Au Touch'In Paris, le premier bar-restaurant à tables tactiles. Situé à deux pas de la Madeleine, avec 80 couverts, il compte 7 grandes tables tactiles, pour un plongeon dans une expérience technologique un tantinet avant-gardiste. Du bout des doigts, on peut commander son cocktail préféré, consulter le menu, envoyer des e-cards sur son profil Facebook, appeler un serveur, ou encore commander un taxi. On retrouve l'esprit novateur du concept dans l'assiette, avec une cuisine fusion de spécialités remises au goût du jour et un style très rock 'n' roll. Menu du midi à partir de 20 €.

• Touch'In Paris, 20 rue Vignon, 75009 Paris. Tél. 01 40 06 02 64.

On a testé la table de Cyril Rouquet, ex-Masterchef !

• Ça se passe où ? **Au 150 rue Saint-Honoré à Paris (Ier), à deux pas du Palais-Royal.**

• Le concept ? **Un bistrot moderne, chic, mais sans chichi, où le chef décline des classiques (magret, merlu, agneau en croûte) dans des saveurs exotiques et gourmandes (formules entre 22 et 38 €).**

• Nos plats préférés : **le magret de canard croustillant, frite de polenta et bouillon thaï, le cœur de rumsteck fumé au thym.**

• Le truc en + : **les deux tables sur balcon, hyper romantiques, avec vue sur l'église de l'oratoire du Louvre.**

• Notre verdict : **si la cuisine de Cyril manque encore un peu de caractère, le garçon mérite d'être largement encouragé. L'ambiance est carrément à la chemise bleue et cravate au déjeuner, moins business et plus décontractée en soirée.**

NEWS

Où sortir ?

Petit tour des manifestations et événements gourmands à ne rater sous aucun prétexte !

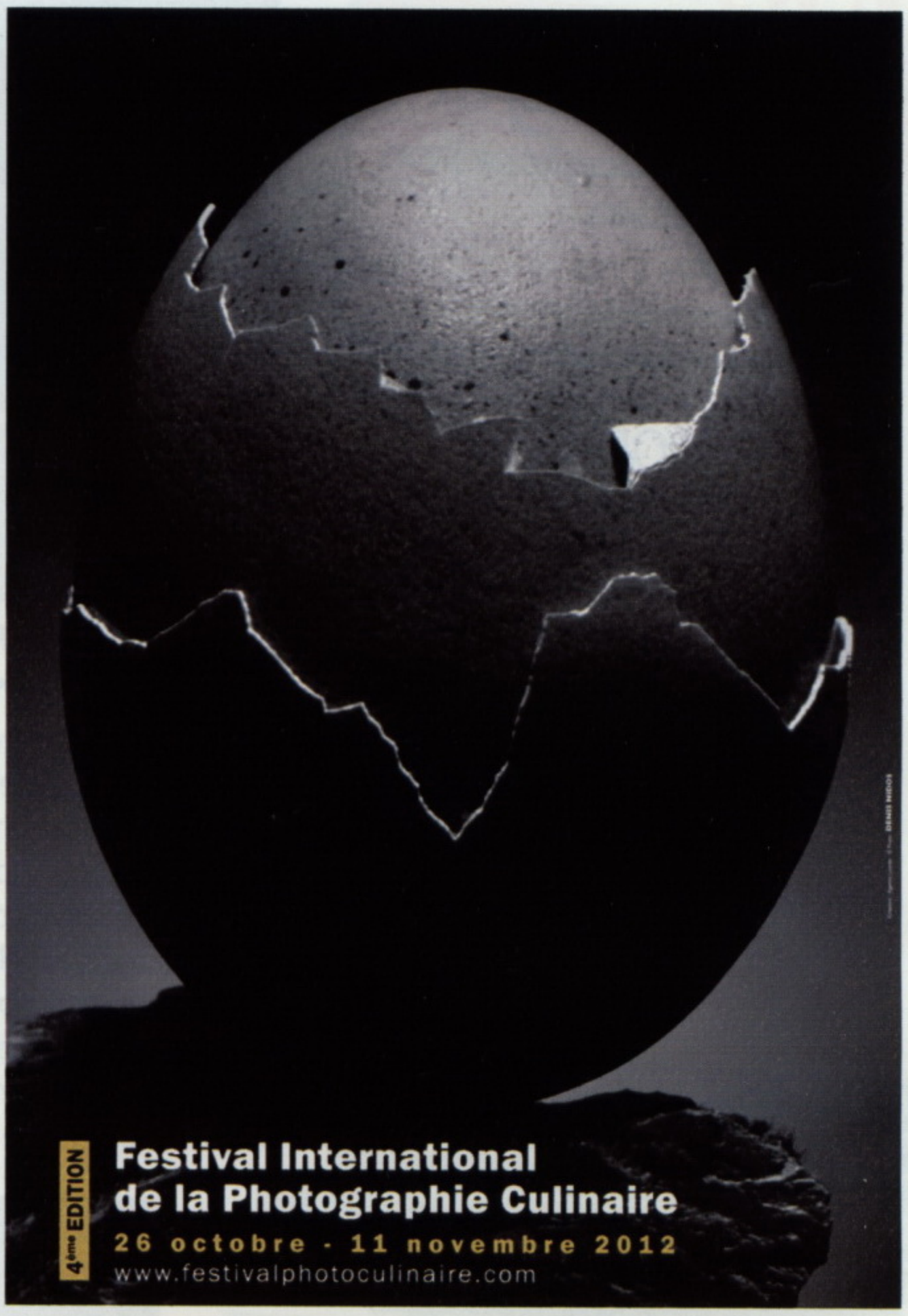
Par Alexis Chenu

→ DU 26 OCTOBRE AU 11 NOVEMBRE, DANS TOUT PARIS

L'ŒUF EST À L'HONNEUR

Le Festival international de la photographie culinaire revient à Paris pour sa 4e édition. De nombreux photographes plasticiens du monde entier proposent leur interprétation artistique de ce merveilleux aliment universel : l'œuf. Expos et ateliers de photographie culinaire sont prévus un peu partout dans Paris (restaurants, hôtels, boutiques, ateliers de cuisine, écoles).

• **Festival international de la photographie culinaire, www.festivalphotoculinaire.com**



→ JUSQU'AU 21 OCTOBRE, DANS TOUTE LA FRANCE

APPRENDRE À ÉDUQUER SON GOÛT

Une Semaine pour encourager tous les publics à éveiller leur goût et à vivre une expérience savoureuse. Se tiendront, partout en France, ateliers, tables et leçons de goût. Producteurs, artisans, salariés de l'agroalimentaire…, de nombreux professionnels seront au rendez-vous pour présenter aux élèves des collèges la chaîne des métiers du goût.

• **Semaine du goût, www.legout.com**

→ DU 19 AU 21 OCTOBRE, À ROANNE (42)

CULTURE ET GOURMANDISE

Passionnés de mets et de mots, ne manquez pas ce rendez-vous incontournable, qui aborde l'actualité du livre gourmand en conviant les auteurs à croiser leurs regards sur la gastronomie. Parmi les chefs présents Michel Troisgros, Jean-Luc Rabanel, Michel Bras…

• **Savoirs & Saveurs www.roannetableouverte.com**

→ DU 2 AU 11 NOVEMBRE, AU PARC FLORAL DE PARIS (XIIe)

AMATEURS DE BIO !

Voici le plus grand et le plus ancien marché bio de France. Plus de 550 petits producteurs et artisans représentatifs de tous les secteurs de l'écoconsommation. Cette année, les céréales bio sont à l'honneur.

• **Salon Marjolaine www.salon-marjolaine.com**

Vous avez changé. Vos goûts aussi.

Croquez dans le chocolat noir intense
et craquez pour sa cerise tendre.

FERRERO FRANCE – SA – Capital 15 394 108 € – RCS ROUEN © FERRERO

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Tous les quinze jours, notre journaliste bordelaise, Marie, écume les marchés de sa région pour dénicher les meilleurs produits de saison. Grâce à ses conseils, bien choisir et cuisiner le meilleur des étals deviendra un jeu d'enfant!

DANS MON JARDIN

Le céleri, persil des marais

Rave ou branche, il peut être utilisé comme légume, en entrée ou en accompagnement, mais aussi comme condiment, notamment avec le poisson. On fond pour sa légère amertume.

✔ QU'EST-CE QU'IL APPORTE À MON ORGANISME ?

Avec moins de 20 kcal pour 100 g, le céleri est très pauvre en calories. En revanche, il contient beaucoup de minéraux, et surtout des oligoéléments rares comme le sélénium, le molybdène et le chrome.

✔ OÙ EST-IL CULTIVÉ ?

Le céleri branche est cultivé principalement dans la Loire, le Sud-Ouest et les Pyrénées-Orientales. Le céleri-rave préfère le nord de la Région parisienne.

✔ L'ASTUCE PRATIQUE

Alors que le céleri-rave se conserve plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, le branche est plus fragile. C'est pourquoi il est conseillé de laisser tremper la base de ses tiges dans un verre d'eau froide salée.

✔ INSOLITE...

Avant de rejoindre nos assiettes, le céleri était principalement utilisé comme plante médicinale, pour ses vertus diurétiques et ses capacités à stimuler le système nerveux. On lui attribuait également des propriétés aphrodisiaques.

✔ ET UNE FOIS EN CUISINE ?

Pour le consommer cuit, le céleri doit être blanchi. Les cœurs de céleri branche, une fois braisés, sont excellents avec les rôtis et le poulet. Ils peuvent aussi être cuisinés en gratin, avec une béchamel. Le céleri-rave est plus approprié pour les purées et les potages.

✔ À QUELLE SAISON LE CONSOMMER ?

Le céleri branche de juin à février, le céleri-rave entre septembre et avril.

✔ COMBIEN ÇA ME COÛTE ?

Entre 2 et 3 € le kilo.

ÇA MOULINE

Un moulin à légumes pour réaliser d'excellentes purées de céleri. Moulin à légumes Inox ménager, 29,90 €, Bron-Coucke.

LES BONNES IDÉES DE NOTRE CHEF !

1. AVEC LE CÉLERI BRANCHE. C'est un légume incontournable pour réaliser vos fonds de sauce, mais aussi lorsque vous faites un pot-au-feu.

2. AVEC DE LA VIANDE. Préparez une poêlée de courgette et de céleri branche que vous laissez cuire une quinzaine de minutes dans un mélange de beurre et d'huile d'olive. Servez en accompagnement d'une viande rouge

3. EN PURÉE. Faites cuire votre céleri-rave coupé en morceaux dans de l'eau. Lorsqu'il est cuit, mixez-le avec du lait et de la crème pour obtenir une purée. Ajoutez ensuite des morceaux de pomme verte (granny-smith) et mixez. On obtient ainsi une purée d'enfer.

4. UNE AUTRE VARIANTE DE PURÉE. Réalisez la même recette que ci-dessus et, en lieu et place des pommes, ajoutez de la cannelle. L'association céleri et cannelle est géniale.

5. EN SALADE. Dans un saladier, pelez et râpez votre céleri-rave ainsi qu'un oignon rouge et une pomme verte granny-smith que vous émincerez. Pour finir, mélangez de la mayonnaise avec de la moutarde, salez, poivrez et incorporez le tout à votre préparation.

MA RECETTE DE LA QUINZAINE

Röstis au céleri, carottes et oignons

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 4 MINUTES

• ½ boule de céleri-rave • 3 carottes • 1 oignon • 2 œufs • huile • fleur de sel • poivre

1 Pelez, râpez à l'aide d'une grosse râpe le céleri-rave et les carottes. Pelez et émincez l'oignon.
2 Mettez tous les légumes dans un saladier, ajoutez les œufs entiers, salez, poivrez et mélangez.
3 Formez des röstis de 1 cm d'épaisseur environ en vous aidant d'un petit cercle à pâtisserie. Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C.
4 Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle. Placez-y les röstis et faites cuire 2 minutes sur une face, retournez-les et poursuivez la cuisson 2 minutes.
5 Égouttez-les sur du papier absorbant, puis réservez-les au four, recouverts d'une feuille de papier d'aluminium. Préparez tous les röstis jusqu'à épuisement des ingrédients. Servez chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ?

ET LES FEUILLES DE CÉLERI ?

Le céleri ne se consomme pas que pour sa rave et ses branches. Aujourd'hui, ce sont ses feuilles qui sont à l'honneur. En petite quantité, pour ne pas que leur parfum puissant domine sur les autres ingrédients, elles peuvent être servies comme herbe aromatique. Fraîches hachées sur une salade ou pour parfumer une purée de pommes de terre, c'est un délice.

CHEZ MON ÉPICIER

La datte, parfum oriental

Elle est le fruit d'un palmier présent sur tout le Bassin méditerranéen. Vendue dans nos contrées le plus souvent séchée, elle est appréciée pour ses qualités nutritives et son goût inimitable.

✔ SES BIENFAITS

Hyper énergétique, riche en vitamine B, en minéraux et en fibres, elle est un bon remède en cas de coup de pompe et est appréciée des sportifs.

✔ COMMENT LA REVISITER ?

Passés les tajines et autres plats mijotés qui feront la joie de nos dîners hivernaux, la datte relève avec subtilité les potages, une salade (ou soupe) de carotte à l'orange, ou bien encore un cake aux lardons ou au chorizo. Elle est aussi surprenante en chutney pour accompagner les viandes froides et les terrines.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

Séchée toute l'année, fraîche d'octobre à décembre. Le kilo coûte en moyenne 20 €.

Tajine d'agneau aux dattes

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 1 H 45

• 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée • 3 oignons • 300 g de dattes • 50 g d'amandes effilées • 2 bâtons de cannelle • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à café rase de coriandre moulue • sel, poivre

1 Coupez la viande en cubes. Pelez et émincez les oignons grossièrement. Cassez les bâtons de cannelle en petits morceaux.

2 Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les cubes de viande sur tous les côtés. Quand ils sont bien colorés, retirez-les de la cocotte et remplacez-les par les oignons. Faites-les suer 5 minutes en remuant, sans coloration.

3 Ajoutez le miel et la coriandre, et mélangez pour faire légèrement confire les oignons. Remettez la viande et ajoutez la cannelle et les dattes. Salez et poivrez, mélangez bien. Versez un petit verre d'eau dans la cocotte et couvrez. Faites cuire 1 h 30, en mélangeant régulièrement et en rajoutant un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

4 Répartissez le tajine dans les assiettes, parsemez d'amandes effilées. Servez aussitôt.

AU JARDIN, C'EST LE MOMENT…

- De semer **l'aneth, la ciboulette, l'estragon et le cerfeuil.**
- D'installer **les protections hivernales.**
- D'éclaircir et de repiquer **les semis.**
- De butter **les artichauts.**
- De planter **la rhubarbe.**

Jeu

Mais c'est quoi ce truc ?

- ☐ **UN TANGELO**
- ☐ **UNE ORANGE SANGUINE**
- ☐ **UN POMÉLO**

Voir solution page 16.

CHEZ MON POISSONNIER

La carpe, plaisir raisonnable

Originaire d'Asie, elle fut introduite en France par les Romains, mais son élevage démarre surtout au Moyen Âge. Elle vit dans toutes les eaux douces, du plus petit ruisseau aux lacs et aux étangs.

✔ SES BIENFAITS

La carpe est un poisson semi-gras, à l'apport calorique raisonnable (100 kcal pour 100 g). Elle fait partie des poissons qui sont les plus riches en vitamine D.

✔ COMMENT LA REVISITER ?

Les amateurs l'aiment tout simplement grillée, rôtie ou braisée au four. Mais sa chair étant ferme, elle peut aussi mijoter à la matelote, cuite dans du vin blanc, voire dans de la bière. Elle est aussi excellente panée et frite façon fish & chips.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

De septembre à avril, pour environ 17 € le kilo.

Salade de carpe poêlée à la pistache

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 3 MINUTES

· 600 g de filets de carpe · 1 salade · 2 brins de persil plat · 50 g de pistaches mondées · 3 c. à soupe d'huile d'olive · 1 c. à soupe de vinaigre de vin · bain de friture · sel et poivre

1 Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Concassez les pistaches. Coupez les filets de carpe en lamelles.
2 Faites chauffer le bain de friture.
3 Lavez et essorez la salade. Émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
4 Plongez délicatement les filets de carpe dans l'huile chaude, par petites quantités, et faites-les cuire 3 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant, salez et poivrez.
5 Répartissez la salade dans 4 assiettes, arrosez de vinaigrette et ajoutez les filets de carpe. Parsemez de pistache et de persil. Servez aussitôt.

Jeu

Saurez-vous les reconnaître ?

CONFÉRENCE OU COMICE ?

Voir solution page 16.

CHEZ MON CRÉMIER

Le lait de chèvre, doux et digeste

Moins sucré que celui de vache, le lait de chèvre séduit les gourmets par ses arômes prononcés et envahit peu à peu nos étals.

✔ SES BIENFAITS

Le lait de chèvre à de grandes qualités nutritives. Il est riche en vitamines (A, B3), en iode, en phosphore et en magnésium. Il est, en outre, beaucoup plus digeste que le lait de vache.

✔ COMMENT LE REVISITER ?

Il permet d'apporter une touche d'originalité à toutes les préparations à base de lait : dans une sauce crudité, une pâte à crêpes, un gâteau au yaourt…

✔ QUAND EN MANGER ET QUEL EST SON PRIX ?

La pleine saison se situe entre les mois de mai et d'octobre. Un litre coûte de 1 à 1,50 €.

Kéfir de lait de chèvre aux graines de lin et pruneaux

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES (24 H À L'AVANCE)

• 1 l de lait de chèvre • 8 pruneaux dénoyautés
• 1 sachet de ferment pour kéfir ou yaourt • 1 c. à soupe de graines de lin

1 Faites dissoudre le ferment dans 2 cuillerées à soupe de lait, puis versez petit à petit le reste du lait de chèvre.
2 Versez dans une bouteille ou un autre récipient fermant hermétiquement. Laissez fermenter 24 heures à température ambiante. Dès la prise en masse, placez au frais.
3 Au moment de servir, coupez les pruneaux en tout petits morceaux. Secouez la bouteille, versez le kéfir dans 4 verres, parsemez de graines de lin et ajoutez les morceaux de pruneau.

Mais c'est quoi ce truc ?

☐ RÉPONSE, **UN TANGELO**

Cet agrume hybride vient des États-Unis. Son nom, issu de l'anglais « tangy », signifie « acidulé ». Il balance entre l'orange et le pamplemousse.

Saurez-vous les reconnaître ?

✔ RÉPONSE, **LA COMICE.**

C'est une poire fondante et parfumée, dont la peau se pare d'une jolie couleur rosée. Elle est beaucoup plus charnue que la première.

Dans 15 jours.

Marie nous fera mieux connaître le pamplemousse rose, la coriandre, la joue de bœuf et la saumonette.

Sud de France

AOC Languedoc, un terroir s'exprime.

Tout le monde est unanime

Le nouveau monde des Grands Vins

Après 30 ans d'efforts, de passion et d'innovation,
les vignerons sont fiers de vous présenter
leurs AOC Languedoc, Grands Vins et Crus.
La consécration, enfin !

AOC
LANGUEDOC

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

(TOUR DE MOULIN)

Le poivre de toutes les couleurs

Vert, noir, rouge, blanc… on a tendance à passer des heures dans le rayon pour savoir quel moulin adopter. Petit récap tout en saveurs.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Quoi de plus ordinaire que le poivre ? Cette baie issue d'une liane grimpante tropicale, le poivrier, provient essentiellement de la côte de Malabar, en Inde. Mais elle trouve aussi ses origines aux quatre coins du monde, du Cameroun au Brésil en passant par Madagascar, la Chine, le Vietnam, l'Indonésie ou la Malaisie. Elle se récolte à des stades de maturité différents, lesquels déterminent sa couleur. Pour le coup, le poivre n'est pas si banal ! D'autant que, entre le vrai (Piper nigrum) et les faux (Piper longum ou Piper cubeba), on compte plus d'une vingtaine de produits différents sur le marché, tous avec leur propre personnalité liée à leur origine, leur terroir et leur traitement. De quoi nous transporter à travers toute la planète, pour un voyage plein de saveurs…

Vert, le roi des sauces

Au début de sa maturité, le poivre se présente sous la forme de grappes de petites baies vertes. Récolté à ce stade, il est très fragile et doit être rapidement traité. Frais, il est mis en conserve dans une saumure ou dans du vinaigre. Déshydraté ou, mieux, lyophilisé (ce qui lui permet de conserver sa forme et son parfum d'origine), le poivre vert est alors vendu en flacon et nécessite d'être réhydraté avant son utilisation, et ce, afin qu'il retrouve tous ses arômes. Avec sa saveur fruitée, presque sucrée, il se sublime dans les sauces à base de crème, en accompagnement d'un steak ou d'un rôti de bœuf, d'un magret de canard, de blancs de seiche, d'un pavé de cabillaud poché…

MES TRUCS

- **Acheter le poivre en grains, il conserve plus longtemps ses arômes que lorsqu'il est déjà moulu (il les perd en trois mois).**
- **Ne pas concasser le poivre trop finement, pour ne pas broyer le cœur des grains qui renferme les saveurs, tandis que l'enveloppe contient le piquant.**
- **Ne pas le chauffer excessivement, car la cuisson lui fait perdre son parfum, et rectifier l'assaisonnement au dernier moment.**

Noir, l'incontournable

Il est sans doute le plus connu des poivres, et le plus piquant aussi. Récoltées en cours de maturation, lorsqu'elles virent au rouge, les baies sont laissées à fermenter puis sont séchées au soleil. C'est à ce moment-là qu'elles noircissent et se rident. Le poivre noir est alors vendu en poudre (le fameux poivre gris, dont la couleur provient de la mouture de l'enveloppe noire et du cœur blanc) ou en baies entières. Sans mention particulière, il s'agit d'un mélange de plusieurs provenances ; avec une indication d'origine, c'est la garantie de saveurs authentiques, de notes franches qui relèvent les plats.

Rouge, l'exception

Arrivées à pleine maturité, les baies, rouges, sont récoltées puis séchées à l'abri de la lumière. Très étonnant, le poivre rouge a des parfums de fruits mûrs, légèrement sucrés et très doux. En bouche, son piquant se situe entre le poivre blanc et le noir et s'accorde à merveille avec des fruits comme le melon ou un fromage de chèvre. Il est

En grains ou moulu, le poivre se consomme à toutes les sauces, ces différents stades de maturité et pays d'origine offrant une palette de goût très large.

également parfait dans une sauce à la crème et à la faisselle pour accompagner des pommes de terre.

Blanc, le plus doux

Débarrassé de son enveloppe par trempage dans de l'eau salée, le poivre rouge devient blanc. Une fois séché, il est idéal pour ne pas colorer les sauces blanches. Moins puissant que les autres poivres, il convient aux mets délicats qu'il ne masque pas, tel un poisson, un suprême de volaille ou des œufs. >>

Toutes les baies épicées ne sont pas poivre. Seules trois espèces de poivrier relèvent légalement de l'appellation.

DES POIVRES QUI N'EN SONT PAS !

Si les BAIES ROSES ressemblent à du poivre, elles n'en sont pourtant pas. Légèrement acidulées, elles agrémentent, à l'œil comme en bouche, un tartare de saumon, un carpaccio de saint-jacques, un foie gras mi-cuit…

Tout aussi délicat, LE POIVRE DE SICHUAN (fruit d'un arbrisseau de la famille des frênes, le clavalier) dégage un arôme frais de poivre et de citron qui relève les plats asiatiques mais surtout les fraises et la mousse au chocolat.

LE POIVRE DE CAYENNE est un piment qui d'une pincée relève tout un plat. Parfait pour le chili con carne.

Connue en Afrique et aux Antilles, LA MANIGUETTE (« graine de paradis » ou encore « poivre de Guinée ») possède une saveur piquante qui n'est pas sans rappeler celle du poivre. Légèrement acidulée, elle se marie bien avec des fruits de mer, du canard, du thon, des oignons et des agrumes.

Fabuleuses origines

Parmi les plus réputés, **les poivres noirs de Malabar et Tellicherry**, provenant tous les deux du sud de l'Inde, offrent une belle puissance en bouche et des arômes de fruits qui mettent en valeur une viande rouge. Plus rare, **le poivre de Penja** (ou « poivre des oiseaux ») offre un goût incomparable, boisé et musqué à la fois, qui n'a pas son pareil dans un confit de figue.

Tout droit venu de l'île de Bornéo, **le poivre de Sarawak**, blanc ou noir, développe des notes subtiles de sous-bois et de réglisse qui réveillent admirablement un gibier en sauce. Des parfums de sous-bois que l'on retrouve aussi dans **le poivre indonésien de Lampung**, mêlés à ceux de girofle et de sucre, qui s'accordent bien avec une viande blanche ou un poisson.

Qu'il soit rouge, blanc ou noir, **le Kâmpôt** (du Cambodge) est sans doute l'un des meilleurs poivres au monde avec ses arômes épicés et floraux très riches. Il n'est pas étonnant qu'il bénéficie d'une IGP !

Curieux, **le poivre cubèbe** se distingue par son aspect (un grain rond à petite queue) et ses odeurs tout aussi surprenantes de camphre, de citron, de menthol… Très courant dans les cuisines indonésienne et nord-africaine, il entre dans la composition du ras-el-hanout et apporte une touche originale à un plat de légumes, un poisson, une volaille, voire un sorbet.

Produit en très petites quantités, **le poivre long de Java** trouve ses origines au nord de l'Inde, mais pousse à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya et dans l'île qui lui donne son nom. En forme de chatons bruns de 2 à 3 cm de long, il se concasse au mortier et s'emploie tel quel ou moulu. Son parfum boisé, fruité, sucré et épicé, mélange de cannelle, de réglisse, d'anis et de citron, fait de lui un poivre très recherché par les connaisseurs, parfait avec de l'agneau, dans une purée de pomme de terre, un foie gras ou sur un ananas rôti.

Tout aussi original et rare, **le poivre de Selim** ressemble à un petit haricot noir de 1 à 2 cm. Ses arômes de muscade parfument agréablement une viande en sauce, un bouillon, des légumes. Pas facile à concasser, mieux vaut le moudre au moulin.

HEUREUSEMENT QU'IL SE DÉCARCASSE ▶
Le poivre de Sichuan est désormais accessible à tous. 3,01 €, Ducros.

◀ LE TOUR EST JOUÉ !
Tout aussi élégant que robuste, le moulin à poivre Kendal en Inox passera de la cuisine à la table. 29,68 €, Cole & Mason.

◀ POUR LES GOURMETS
Voilà un site qui met en valeur le poivre. Des plus connus aux plus rares, vous trouverez tout un assortiment de poivres d'origine, vendus en vrac, en flacon ou en moulin. www.goutetnature.com

Ma petite recette facile

Idéal pour un dîner en tête-à-tête

Le magret de canard au poivre vert

> POUR 2 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES

1 Incisez le magret côté peau en losanges en veillant à ne pas aller jusqu'à la chair. Déposez-le, toujours côté peau, dans une poêle chaude et saisissez-le à feu moyen 5 minutes. Retirez-le, sa peau doit être bien dorée. Ôtez la graisse de la poêle (conservez-la pour des pommes de terre sarladaises).

2 Remettez le magret coté chair dans la poêle non lavée. Salez et laissez cuire 10 minutes, toujours à feu moyen.

3 Découpez le magret en fines lamelles et déglacez la poêle avec de la crème fleurette et 1 cuillerée à café de poivre vert. Ajoutez le sang recueilli et mélangez pour obtenir une sauce onctueuse. Servez aussitôt.

le Gaulois

100 % français

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

La Belle Escalope Le Gaulois, c'est une escalope taillée au cœur de filets sélectionnés. Ni trop fine, ni trop épaisse, elle vous assure une cuisson homogène et un moelleux incomparable.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

l'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

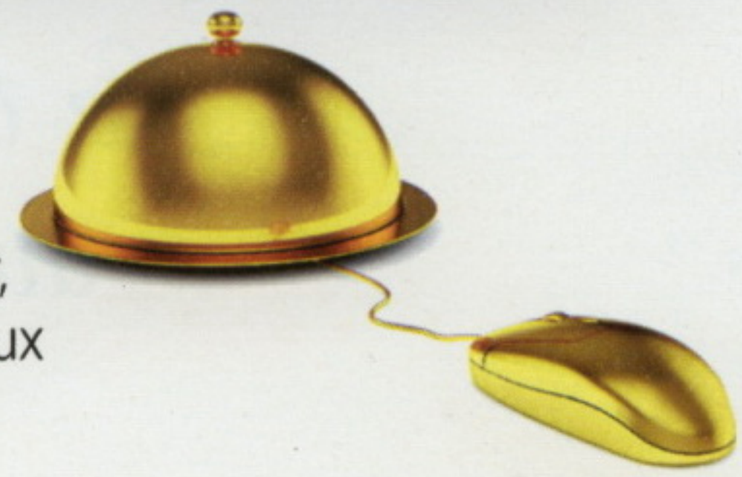
pour l'achat d'1 barquette de La Belle Escalope de Poulet ou de Dinde ou de Canard Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

●Traitement ScanCoupon●

2914237691749

(ÇA VAUT VRAIMENT LE COÛT ?)

La cuisine comme à la maison livrée à domicile



Ras le bol des pizzas et des sushis ? La tendance est au bien-manger, à la cuisine fraîche et livrée sur un plateau. On a essayé trois nouveaux concepts. Par Alexis Chenu

Testé !

WWW.CUISSONS.FR La cuisine fraîche et créative

- Le concept : **ancien chef personnel de Jean-Paul Gaultier, Peter Karam livre une cuisine faite maison, connotée chic. Commande par téléphone (01 44 78 96 62), livraison à vélo sur certains arrondissements parisiens, du lundi au samedi de 12 h à 22 h.**
- Le menu : **il change, avec potages et mijotés tous les jours, parmentier toutes les semaines. Menu testé : soupe betterave-pistache, parmentier de bœuf et crumble pomme-rhubarbe.**
- Le + : **les couverts jetables en bois.**
- Le – : **on ne peut pas encore commander via Internet.**
- L'addition : **40 € (livraison comprise) pour deux, soit 20 € par personne.**

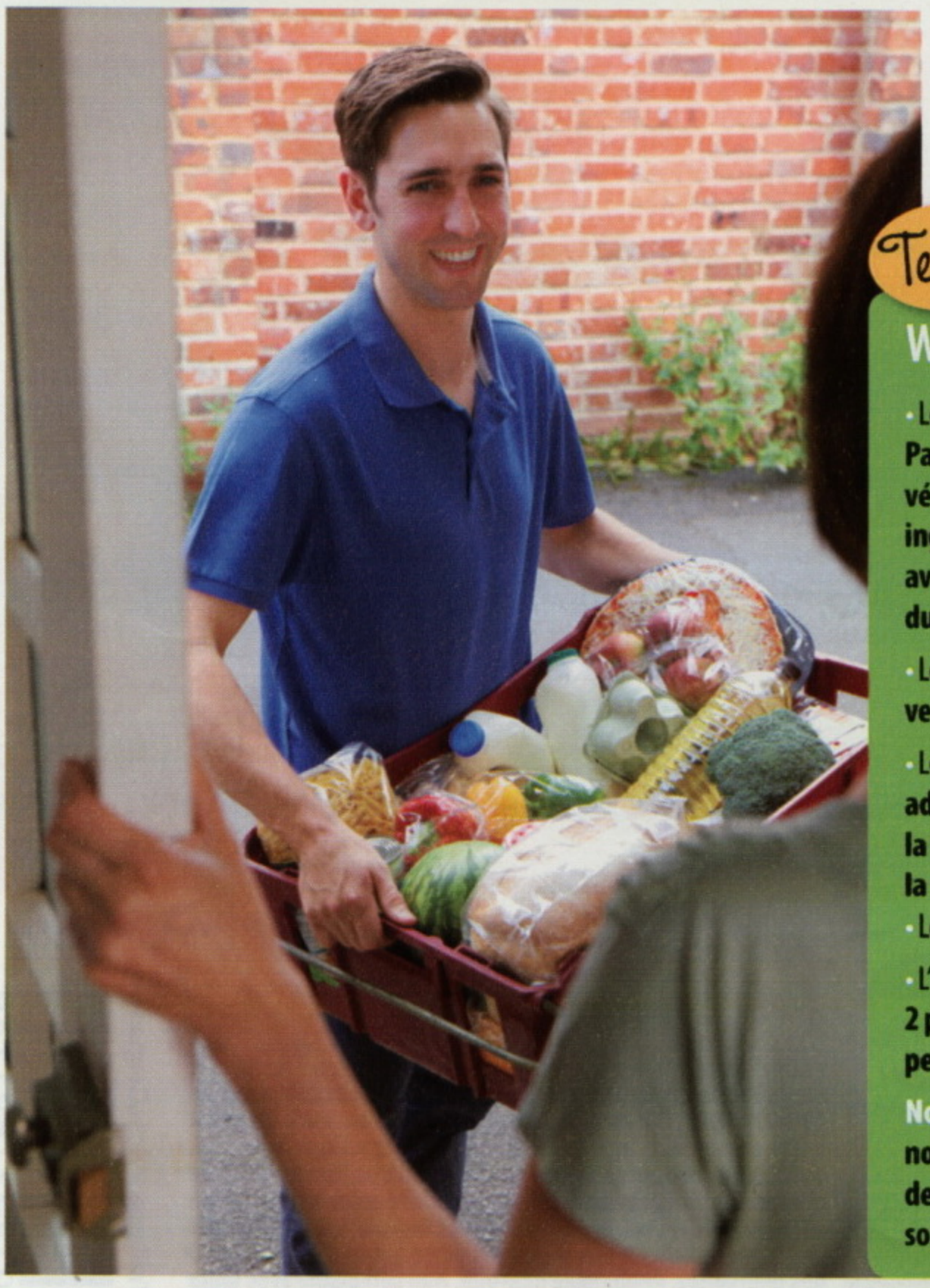
Notre avis : un service de livraison haute-couture, avec sacs krafts noirs, leçon parfaite sur les modes de réchauffement et cuisine colorée, douce et créative qui vaut un très bon restaurant de quartier. Parfait pour un dîner en tête-à-tête.

Testé !

WWW.MARMITESVOLANTES.COM La cuisine famille

- Le concept : **2 filles, 2 garçons, passionnés de cuisine et portés par de bonnes valeurs (esprit locavore, démarche écologique) livrent à Paris –en vélo triporteur !- une cuisine fraîche et de saison. Commande la veille pour livraison le lendemain.**
- Le menu : **il change tous les 2 jours et propose une formule végétarienne. Menu testé : houmous, keftas, semoule aux amandes, clafoutis en dessert.**
- Le + : **le menu végétarien, proposé tous les jours.**
- Le – : **prévoir un retour du livreur le jour même ou le lendemain pour récupérer les marmites.**
- L'addition : **40 € pour quatre (livraison comprise), soit 10 € par personne.**

Notre avis : livraison à l'heure (avec jolis duvets pour conserver la chaleur), cuisine copieuse et saveurs au rendez-vous. Parfait pour une famille, le minimum de livraison étant fixé à 4 personnes.



Testé !

WWW.HELLOFRESH.FR Le panier à cuisiner

- Le concept : **3 têtes pensantes, Chef Damien (750g.com), Pascale Weeks (blogeuse culinaire) et Clea, adepte du végétarien, imaginent chaque semaine 6 plats. Tous les ingrédients pour les réaliser vous sont livrés dans un panier, avec son livret de recettes. Livraison partout en France (à partir du 6 novembre), le mardi ou mercredi en camion réfrigéré.**
- Le menu : **il change toutes les semaines. Menu testé : pizza verte à base de roquette, et bulles de melon à la menthe.**
- Le + : **le système d'abonnement. On choisit la formule la plus adaptée à ses besoins (nombre de repas, fréquence…), la formule 5 repas permettant de cuisiner, sans vous casser la tête, tous les soirs de la semaine.**
- Le – : **videz le frigo, le carton de livraison est énorme.**
- L'addition : **À partir de 49 € la formule 3 repas* pour 2 personnes, soit 8 € le repas (entrée-plat ou plat-dessert) par personne.**

Notre avis : la qualité des produits et la facilité des recettes nous poussent derrière les fourneaux sans difficulté. Le temps de préparation dépasse rarement les 15 minutes et les recettes sont simples et efficaces.

Les Brunet

le Gaulois

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

Les confits Le Gaulois, ce sont les morceaux les plus gourmands, soigneusement sélectionnés et cuisinés pendant plus de 4 heures dans la graisse de canard, dans le respect des Traditions.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

l'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 boîte de Gésiers de Canard ou de Gésiers de Volaille ou de Foies de Volaille ou de Sot-l'y-laisse ou de Ma Salade Gourmande Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

● Traitement ScanCoupon ● 2914258646531

(DANS MON CHARIOT)

Produits malins

L'automne arrive, les nouveautés à ne pas rater dans vos rayons.

Par Serge Hennebert

ORIGINAL

Quand le brie rencontre le fruité des olives vertes ou le goût poivré d'un mélange de 5 baies, cela donne deux nouveautés à déguster en toute convivialité. Vendus en format malin de 125 g, ils se distinguent par une belle croûte fine et une pâte délicieusement fondante soutenue par des fourrages gourmands et originaux.

• Collection bries de saison, à partir de 1,60 € (125 g), Cœur de lion.

SPÉCIAL CONNAISSEURS

Pour les amateurs de café, rien ne vaut la saveur des grains fraîchement moulus. Avec Qualità Oro, c'est l'assurance d'un bon expresso 100 % arabica.

• Qualità Oro, 8,50 € (500 g), Lavazza.

MADE IN USA

Avec son nouveau design rétro, cette gamme de produits de la marque Classic Foods of America propose des spécialités authentiquement US, délicieusement gourmandes et garanties sans OGM.

• Moutarde Classic Yellow, 2,25 € (226 g), French's.

• Moutarde Honey, 3,45 € (340 g), French's.

• Sauce Redhot Original, 2,25 € (148 ml), Frank's.

PASTA CONNECTION

Connue pour la variété de ses pâtes, Barilla lance une nouvelle gamme de plats préparés. Au menu, quatre recettes-phares de la cuisine italienne présentées dans des plateaux à double compartiment. Il suffit de détacher le compartiment sauce, de le verser sur les pâtes, de passer le tout 90 secondes au micro-ondes, et de savourer ces plats de pâtes aux légumes.

• Plats préparés, 2,99 € (300 g), Barilla.

BULLES EN STOCK

Avec cette cuvée brut réserve, le champagne se boit tout au long du repas (avec modération).

• Champagne brut réserve, 40 € (75 cl), Charles Heidsieck.

SAVEUR VENUE D'AILLEURS

Dite aussi « huile d'œillette », cette huile est extraite du pavot bleu, la petite graine ronde que l'on trouve sur certains pains ! D'un goût délicat, entre l'amande et la noisette, elle offre un assaisonnement doux et raffiné. Idéale sur un filet de poisson ou une salade de légumes.

• Huile de pavot bleu bio, 8,80 € (250 ml), Émile Noël.

FORMULE NOMADE

Moelleux et savoureux, les sandwichs italiens s'invitent pour les pauses déjeuner. Poulet, jambon speck, courgettes grillées ou jambon mozzarella, 4 recettes au choix.

• Le Focaccia, 2,70 € (150 g), Sodebo.

INNOVANT

Avec cette préparation pour soufflé, on n'hésitera plus à préparer ce plat savoureux. Il suffit de battre au fouet les deux sachets contenus dans l'emballage, de verser le tout dans un plat beurré et d'enfourner pour 35 minutes.

• Le Soufflé au fromage, 4,95 € (500 g) pour 3 ou 4 personnes, Président.

Spécial marques distributeurs

SPÉCIALITÉ RÉGIONALE

L'ossau-iraty Reflets de France est un fromage pur brebis au lait pasteurisé AOC.

• Ossau-iraty, 4,69 € (230 g), Reflets de France, Carrefour.

SANTÉ

Idéal pour faire le plein d'énergie, ce fromage frais nature et bio.

• Fromage frais nature bio, 1,50 € le pot, système U.

GOURMANDISES

Incontournables à l'heure du thé, ces délicieuses bouchées aux noisettes.

Bouchées aux noisettes, 2,99 € (210 g), Monoprix gourmet.

SUR LE POUCE

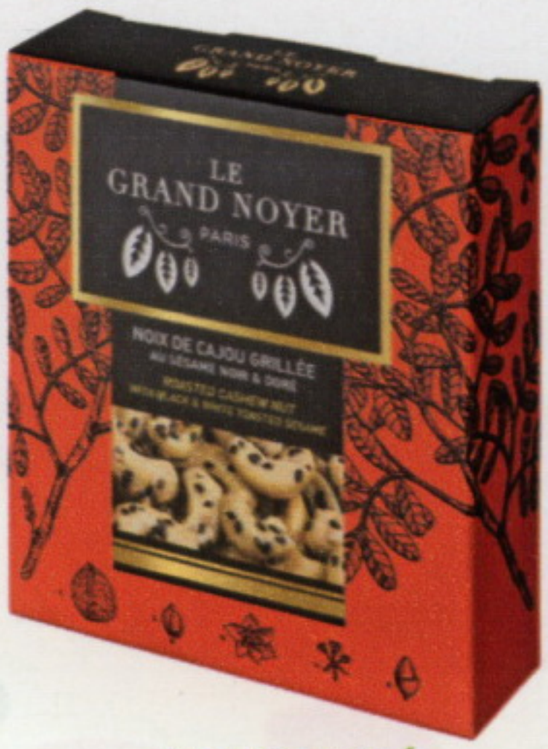
Ces croque-monsieur au poulet fumé sont réalisés sans huile de palme.

• Croque-monsieur au poulet fumé, 1,53 € (2 x 92 g), Casino.

CROUSTILLANTES

De délicieuses chips à la saveur de fromage de chèvre.

• Chips à l'ancienne saveur chèvre, 1,25 € (150 g), Intermarché.



NOUVEAUTÉ

Grande spécialiste des fruits à coque, Le Grand Noyer propose une nouvelle recette de noix de cajou grillée. L'ensemble est croquant et légèrement sucré. À goûter d'urgence, pour tous les amateurs de grignotage.

• Noix de cajou grillée au sésame noir et doré, 8,55 € (110 g), Le Grand Noyer.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

1

2

3

(SHOPPING)

Touche automnale

Rien de plus agréable que l'arrivée de l'automne dans la cuisine ! Au programme, des ustensiles aux couleurs chaudes et chatoyantes, et des saveurs douces pour réconforter les estomacs affamés … Par Margot Dobrska

4

5

6

1. VINTAGE. Bouilloire en tôle émaillée, compatible avec toutes les sources de chaleur y compris l'induction. Volcanique, 72 €, Le Creuset.

2. CONVIVIALE. Chocolatière en faïence, 12,90 €, Maisons du monde.

3. FLAMBOYANT. Casse-noix en plastique résistant à l'effort. Disponible en rouge et transparent, 20 €, Guzzini.

4. AU GOÛTER. Kit à whoopies/macarons composé de 6 douilles et d'un tapis de 20 empreintes préformées en silicone antiadhérent. Pour fourrer, décorer, conserver ou réchauffer, 38,75 €, Lékué.

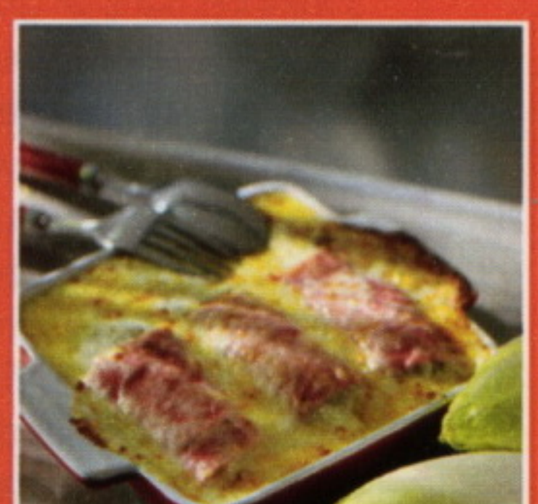
5. TOUT ROND. Sucrier en polystyrène teinté orange, blanc ou transparent. Delicious 5,90 €, Fly.

6. SPÉCIAL KIDS. Emporte-pièce en plastique pour réaliser vos petits biscuits en forme de citrouille. Cookie Cutter, 5 €, ZAK ! Design.

DOSSIER 50 recettes

Qu'est-ce qu'on mange ?

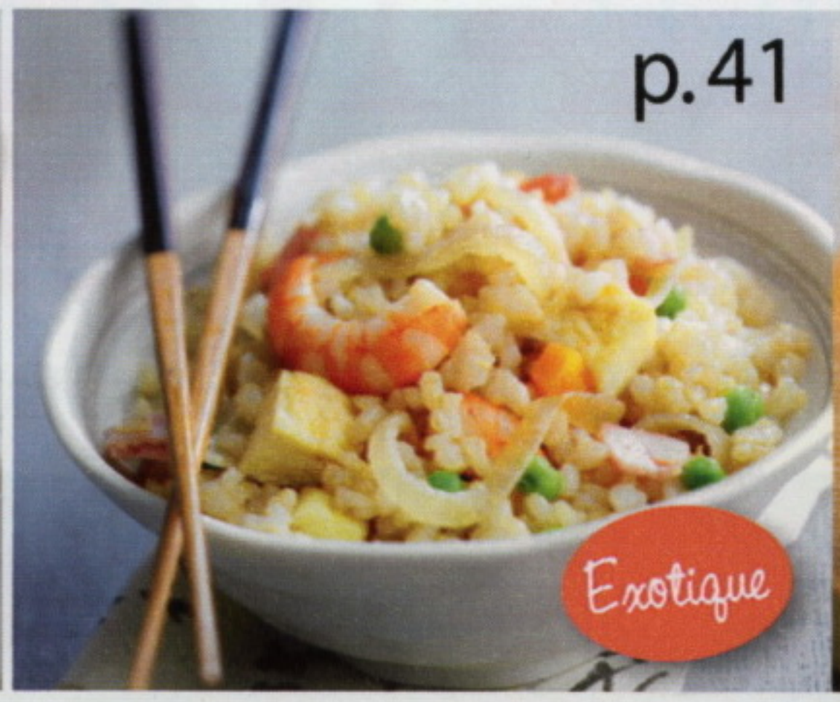
Faites le plein d'idées gourmandes !



AU SOMMAIRE

25 délicieuses recettes à moins de 1 € ! Ultra faciles, rapides et à base des produits du quotidien : **œufs, jambon, pâtes, riz…** De quoi se faire plaisir oui, mais à tout petit prix : notre sélection commence avec des petits plats à **0,38 €** **jusqu'à maximum 0,99 € par personne !** Le tout assorti des recettes et des bons conseils de notre chef préféré, Cyril Lignac.

23 idées d'entrées, plats et desserts **à mixer selon vos envies** pour composer le menu express qui ravira votre famille ou vos invités !
Un menu bien pratique pour cuisiner avec et pour les enfants afin qu'ils apprennent des recettes simples et rigolotes à déguster avec leurs petits copains, à qui ils déclareront, tous fiers : « C'est moi qui l'ai fait ! »



Index des recettes

Makis au jambon [0,50 €/pers.] **31**
Quiche brocolis courgette [0,80 €/pers.] **32**
Tartelette aux poireaux [0,93 €/pers.] **32**
Quiche sans pâte [0,66 €/pers.] **33**
Brouillade normande [0,63 €/pers.] **34**
Tagliatelles à la carbonara [0,73 €/pers.] **34**
Brouillade d'œufs au lard [0,64 €/pers.] **35**
Omelette soufflée aux courgettes [0,57 €/pers.] **36**
Minigalettes de blé noir aux œufs de caille [0,99 €/pers.] **37**
Œuf cocotte tandoori [0,38 €/pers.] **38**
Omelette au tofu [0,77 €/pers.] **38**
Gratin d'endive au jambon [0,99 €/pers.] **39**
Risotto aux deux jambons et au pecorino [0,99 €/pers.] **40**
Riz cantonais [0 ,77 €/pers.] **41**
Tagliatelles aux deux jambons et à la crème de moutarde [0,67 €/pers.] **42**
Tortilla aux courgettes et coriandre [0,65 €/pers.] **43**
Casareccia aux lardons, sauce au fromage [0,67 €/pers.] **43**
Riz à la sauce tomate et au jambon [0,85 €/pers.] **44**
Cannellonis de jambon [0,99 €/pers.] **45**
Omelette japonaise tamagoyaki [0,35 €/pers.] **46**
Wrap au jambon, courgette grillée et pesto [0,99 €/pers.] **47**
Quiche épinard, fromage de chèvre et jambon cru [0,82 €/pers.] **47**
Œuf cocotte au jambon [0,87 €/pers.] **48**
Omelette légère au bacon [0,58 €/pers.] **49**

Note au lecteur : Tous les prix des recettes ont été calculés sur la base d'aliments premiers prix, relevés entre le 20 et le 30 septembre dans différents supermarchés de la région Aquitaine.

La recette de notre chef

0.76€ par personne

Tagliatelles au chou

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

• 4 fines tranches de jambon de pays • 10 feuilles de chou vert débarrassées de leurs côtes • 2 gousses d'ail hachées • 350 g de tagliatelles • 80 g de parmesan • 3 c. à soupe d'huile d'olive • gros sel • sel et poivre du moulin

1 Lavez puis blanchissez les feuilles de chou 5 minutes dans un grand fait-tout d'eau bouillante salée. Égouttez-les rapidement et plongez-les dans une bassine d'eau glacée ; égouttez-les de nouveau lorsqu'elles sont bien refroidies. Séchez-les sur papier absorbant, regroupez-les, roulez-les en cigare puis émincez-les en lanières avec un grand couteau.

2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez-y les feuilles de chou. Ajoutez l'ail, salez légèrement, poivrez et mélangez 2 minutes sur feu vif. Puis baissez le feu, couvrez et faites cuire 10 à 15 minutes (selon la tendreté des feuilles de chou) en mélangeant souvent. Lorsque le chou est cuit, réservez-le au chaud dans la sauteuse.

3 Plongez les tagliatelles dans un grand volume d'eau bouillante salée et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Pendant ce temps, coupez le jambon en fines lanières.

4 Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et versez-les immédiatement dans la sauteuse avec le chou, ajoutez le jambon, râpez le parmesan et mélangez vivement sur feu doux. Servez de suite.

Spécial Miniprix

« Une manière originale de manger des pâtes, mélangées à un légume de saison qu'on n'a pas l'habitude d'accommoder de cette manière ! Le petit plus : ajoutez au dernier moment des pignons de pin torréfiés dans une poêle chauffée à blanc.

• Vin conseillé : **un patrimonio rouge**

Le secret des menus pas chers et équilibrés

Manger avec un petit budget, c'est facile ! Les aliments économiques peuvent s'accommoder facilement et de mille et une façons…

Par Kity Bachur

La base d'un repas pas cher mais équilibré doit être constituée de protéines (viande, poisson, produits laitiers…) et de glucides (pain, pâtes, pomme de terre…), sans oublier un peu de graisses et des fruits et légumes. Quand on pense protéines, on pense souvent viande. Mais il n'y a pas qu'elle ! On peut aussi choisir les œufs. Ils contiennent les 8 acides aminés (principaux constituants des protéines) nécessaires à la construction et à l'entretien des muscles, des tissus et des organes. On peut accommoder les œufs de nombreuses manières : mollet, à la coque, dur, en omelette, sur le plat… Ils peuvent aussi entrer dans la composition de quiches ou de tartes salées. Le jambon blanc est une viande maigre qui renferme peu de matière grasse et est riche en protéines. On peut l'utiliser cru ou cuit, coupé en dés dans un gratin, une omelette, une ratatouille… Côté glucides, les pâtes sont parfaites, surtout si elles sont consommées « al dente » car dans ce cas leur index glycémique (IG) est bas (elles ne sont pas stockées sous forme de graisse). Pour en faire un plat complet et pas cher, on ajoute un coulis de sauce tomate avec de la viande hachée et le tour est joué ! Quant au riz, il peut s'utiliser en accompagnement, mais aussi en plat unique, version risotto (avec des légumes, du poisson, des crevettes…), par exemple. Comme les pâtes, c'est un glucide de bonne qualité à IG bas.

CHIFFRE

Les équivalences en protéines

2 ŒUFS = 100 G DE VIANDE = 2 TRANCHES DE JAMBON BLANC

Astuce

ACCOMMODER LES RESTES

Lorsqu'il vous reste du jambon, hachez-le en petits morceaux. Ajoutez quelques légumes (courgettes, tomates), et mélangez à des pâtes (cuites al dente). Recouvrez de fromage râpé, passez le tout au four une quinzaine de minutes. Vous obtiendrez un délicieux gratin !

Restaurant

LE SPÉCIALISTE DES ŒUFS

Ici on voue un culte à l'œuf ! Il est partout : dans votre assiette bien sûr, mais aussi omniprésent dans la déco. Vous pouvez déguster vos œufs sous toutes les formes (en omelettes, en cocottes, brouillés…) accompagnés d'une multitude d'ingrédients (bacon, truffe, saumon…). Divin, le « coco meurette » : 2 œufs pochés sur des muffins grillés avec lardons, oignons et sauce au vin rouge.

Eggs & Co :
11 rue Bernard-Palissy, 75 006 Paris.
Tél. 01 45 44 02 52.
www.eggsandco.fr

À lire

Vous cherchez des idées de menus pas chers et équilibrés ? Vous en trouverez 200 dans cet ouvrage signé du célèbre Jean-Pierre Coffe et de la nutritionniste Véronique Liégeois. Conseils, suggestions et recettes, de l'entrée au dessert, vous permettront de concocter des menus à moins de 2 euros par personne.

« 200 menus équilibrés à 2 euros » de Véronique Liégeois et Jean-Pierre Coffe, Solar Éditions, 5,90 €.

Dans 15 jours.
Au menu du dossier recettes :
la cuisine à la cocotte.

0.50€ par personne

Makis au jambon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

• 6 fines tranches de jambon blanc • 1 petit morceau de gingembre frais • 150 g de riz rond • 30 cl de bouillon de volaille • 3 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à soupe d'huile de tournesol

1 Épluchez et émincez le morceau de gingembre. Faites chauffer le bouillon de volaille à feu doux.

2 Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y revenir le gingembre pendant quelques secondes. Ajoutez le riz et faites-le sauter en remuant, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Versez le bouillon chaud, salez, poivrez et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le bouillon. Retirez du feu et laissez refroidir.

3 Étalez les tranches de jambon sur un plan de travail et garnissez-les d'un boudin de riz froid. Roulez les tranches de jambon sur elles-mêmes en enfermant le riz à l'intérieur. Emballez les rouleaux de jambon dans du film alimentaire en serrant bien et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

4 Faites dorer les graines de sésame à sec dans une poêle antiadhésive pendant quelques secondes. Ôtez le film qui entoure les rouleaux et coupez-les en petits tronçons. Disposez les makis dans un plat et parsemez-les de graines de sésame. Servez aussitôt.

• Vin conseillé : **un condrieu blanc**

0,93€ par personne

Tartelette aux poireaux

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 45 MINUTES

- **6 poireaux**
- **2 œufs**
- **400 g de pâte feuilletée**
- **20 cl de crème épaisse**
- **80 g de parmesan râpé**
- **beurre**
- **1 pincée de muscade**
- **sel et poivre**

1 Découpez les poireaux en rondelles fines. Lavez-les et mettez-les dans le panier d'un cuit-vapeur. Posez le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau chaude à mi-hauteur. Faites cuire les poireaux 20 minutes.

2 Pendant ce temps, préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Beurrez six moules à tartelette. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez-y six disques à la mesure des moules à tartelette. Garnissez les moules de pâte et piquez-en le fond avec une fourchette. Réservez au frais.

3 Dans un bol, fouettez à la fourchette la crème, les œufs, le parmesan, la muscade, sel et poivre. Sortez les poireaux du cuit-vapeur et ajoutez-les à la préparation crème œuf. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

• Vin conseillé : **un grave-de-vayres blanc**

0,80€ par personne

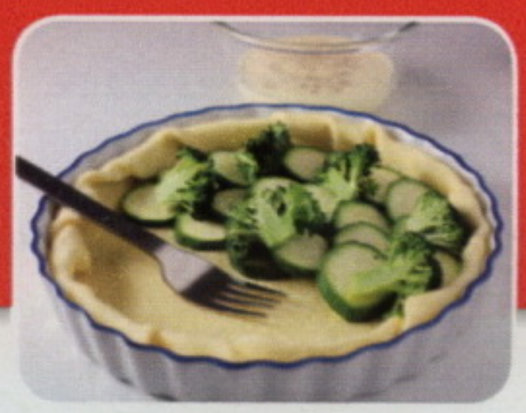
Leçon filmée

QUICHE BROCOLIS COURGETTE

- *600 g de brocoli*
- *600 g de courgettes*
- *400 g de pâte brisée*
- *50 g de parmesan*
- *20 cl de crème fraîche*
- *3 jaunes d'œufs*
- *beurre*
- *sel*
- *1 pincée de poivre*

***1.** Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez le brocoli en petits bouquets. Épluchez les tiges les plus dures et coupez-les en petits morceaux. Lavez et séchez les bouquets et les morceaux. Lavez et coupez en petites rondelles les courgettes. Faites cuire le brocoli et les courgettes 15 minutes à la vapeur.*

***2.** Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette. Garnissez-en un moule à tarte beurré. Répartissez les brocolis et les courgettes sur le fond de tarte.*



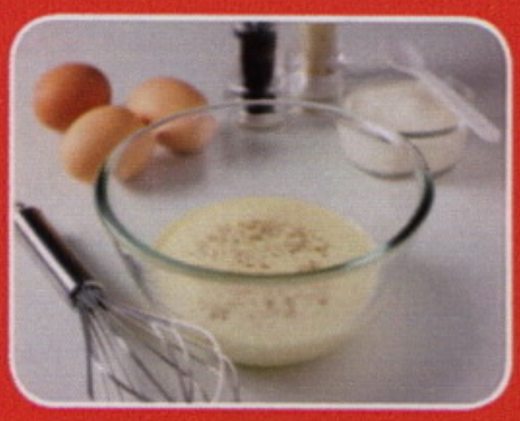
0.66€ par personne

Quiche sans pâte

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

- **3 tranches de jambon**
- **3 œufs**
- **50 cl de lait**
- **100 g de gruyère râpé**
- **20 g de beurre**
- **100 g de farine**
- **sel, poivre**

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
2 Casser les œufs entiers dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le lait, la farine et le gruyère. Salez et poivrez. Mixez.
3 Coupez le jambon en tout petits dés.
Beurrez un moule à manqué et répartissez-y les dés de jambon. Versez l'appareil dessus.
4 Enfournez pour 30 minutes. Servez chaud.
• Vin conseillé : **un arbois rouge**



3. *Fouettez la crème avec les jaunes d'œufs. Ajoutez le poivre, salez. Versez la crème sur les légumes.*

4. *Râpez grossièrement le parmesan et parsemez-en la tarte. Ajoutez quelques parcelles de beurre et enfournez pour 35 minutes.*

5. *Servez dès la sortie du four avec une salade verte.*

Brouillade normande

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 14 MINUTES

- **4 pommes**
- **6 brins de ciboulette**
- **12 œufs**
- **50 g de beurre demi-sel**
- **10 cl de crème fraîche**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre du moulin**

1 Pelez les pommes, retirez-en le cœur et les pépins, puis coupez-les en tranches fines.
2 Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y dorer les pommes 2 minutes sur chaque face. Salez, poivrez, couvrez et réservez.
3 Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Salez et poivrez.
4 Faites chauffer l'huile dans une poêle, versez les œufs battus et faites cuire à feu vif sans cesser de remuer avec une spatule en bois. Quand les œufs sont pris, retirez la poêle du feu et incorporez la crème fraîche immédiatement pour stopper la cuisson.
5 Disposez les tranches de pomme sur les œufs brouillés. Parsemez de ciboulette. Servez sans attendre avec une salade.
- Boisson conseillée : **un cidre normand**

Tagliatelles à la carbonara

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

- **400 g de lardons allumette nature**
- **3 jaunes d'œufs**
- **500 g de tagliatelles**
- **30 cl de crème fraîche liquide**
- **1 c. à soupe de grains de poivre concassés**
- **sel et poivre**

1 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet.
2 Mélangez, dans un bol, la crème liquide et les jaunes d'œufs. Salez et poivrez légèrement.
3 Faites dorer les lardons à sec dans une poêle antiadhésive. Égouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant.
4 Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et reversez-les dans la casserole avec la crème aux œufs. Mélangez et faites réchauffer 5 minutes en remuant. Répartissez les pâtes et la sauce dans 6 assiettes et parsemez de lardons et de grains de poivre concassés. Servez aussitôt.
- Vin conseillé : **un coteaux-du-tricastin rouge**

0.64 € par personne

Brouillade d'œufs au lard

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

- **6 tranches de lard**
- **12 œufs**
- **10 cl de crème fraîche**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre du moulin**

1 Cassez les œufs dans un saladier. Battez-les en omelette, salez et poivrez.

2 Faites griller les tranches de lard à sec dans une poêle antiadhésive. Réservez-les sous une feuille de papier d'aluminium.

3 Faites chauffer l'huile dans une poêle, versez les œufs battus et faites-les cuire à feu vif sans cesser de remuer avec une spatule en bois. Quand les œufs sont pris, retirez la poêle du feu et incorporez la crème fraîche immédiatement pour stopper la cuisson. Servez les œufs brouillés avec les tranches de lard grillées.

- Vin conseillé : **un faugères rouge**

« C'est une très bonne recette que vous pouvez rendre plus gourmande en ajoutant du parmesan. Comme c'est la saison, n'hésitez pas à incorporer des cèpes et des morceaux de noisette à vos œufs brouillés. Cette association est à tomber par terre. »

Omelette soufflée aux courgettes

0.57 € par personne

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

• 3 courgettes • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
• 1 c. à soupe de persil plat ciselé + quelques brins pour la décoration • 12 œufs • 30 g de gruyère râpé
• 1 c. à soupe de crème fraîche • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Pelez et hachez la gousse d'ail. Lavez et râpez les courgettes. Faites-les revenir à la poêle dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, pendant 5 minutes, avec l'ail haché. Salez et poivrez.

2 Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Dans une jatte, mélangez les jaunes avec la crème fraîche, la ciboulette et le persil ciselés. Ajoutez les courgettes et le gruyère râpé. Salez et poivrez. Mélangez.

3 Montez, dans un saladier, les blancs d'œufs en neige ferme auxquels vous aurez ajouté 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation aux courgettes.

4 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et versez-y un sixième de la préparation. Laissez prendre 2 minutes environ de chaque côté. Faites cuire les cinq autres omelettes de la même façon. Décorez avec un brin de persil avant de servir.

• Vin conseillé : **un muscadet**

Minigalettes de blé noir aux œufs de caille

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

Pour la pâte et la poêle* : • **4 œufs** • **500 g de farine de blé noir** • **50 g de farine de froment** • **beurre*** • **sel**
Pour la garniture : • **6 fines tranches de jambon blanc** • **ciboulette** • **6 œufs de caille** • **125 g de gruyère râpé** • **sel et poivre**

1 Préparez la pâte : versez les 2 farines dans un saladier. Creusez une fontaine au centre, ajoutez 1 pincée de sel et les œufs. Mélangez en incorporant la farine au fur et à mesure, puis ajoutez de l'eau petit à petit sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une pâte lisse, coulante et épaisse. Laissez reposer.

2 Coupez les tranches de jambon en petits dés. Lavez la ciboulette, séchez-la soigneusement puis ciselez-la. Réservez.

3 Beurrez une petite poêle. Versez une louche de pâte et tournez la poêle dans tous les sens pour bien la répartir. La galette doit être relativement épaisse. Faites cuire 2 minutes, puis retournez-la.

4 Étalez un peu de gruyère râpé sur la galette et cassez un œuf de caille au centre. Ajoutez quelques dés de jambon. Poursuivez la cuisson à feu doux, jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit bien cuit. Salez, poivrez et parsemez de ciboulette. Faites glisser la galette sur une assiette et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

• Vin conseillé : **un bergerac blanc**

Le saviez-vous ?

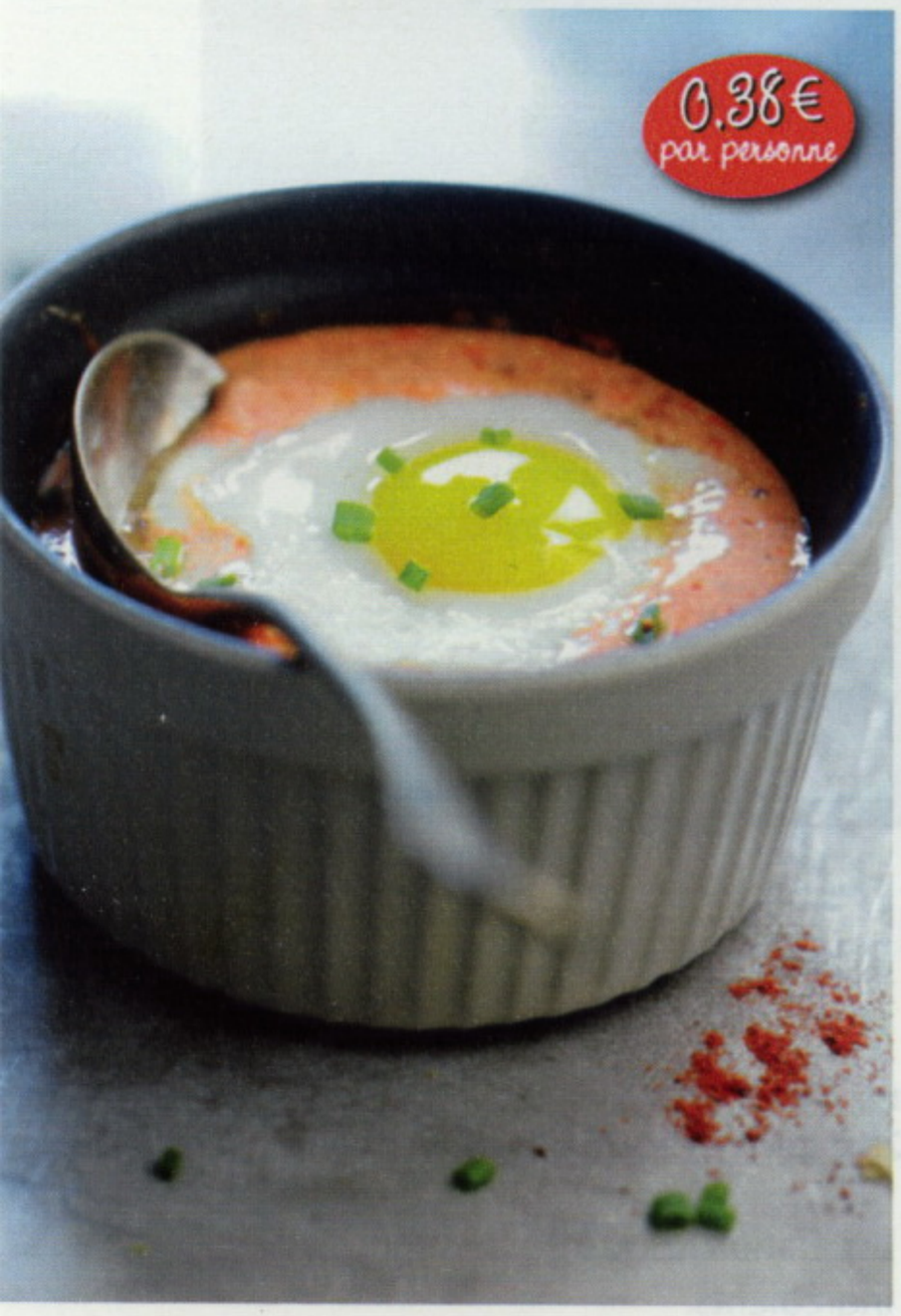
Si la pâte n'a pas assez reposé et que vos premières galettes sont franchement pâlichonnes : ajoutez à votre pâte 1 cuillerée à soupe de miel.

Œuf cocotte tandoori

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

- **1 bouquet de ciboulette**
- **6 œufs**
- **30 g de beurre**
- **40 cl de crème fraîche liquide**
- **6 c. à café de pâte tandoori**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Préparez un bain-marie pouvant contenir six ramequins et enfournez-le.
2 Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Délayez la pâte tandoori avec la crème liquide dans un saladier. Salez et poivrez.
3 Beurrez six ramequins. Répartissez la crème au tandoori dans chaque ramequin et ajoutez un œuf. Disposez-les dans le bain-marie et enfournez pour 10 minutes. Parsemez de ciboulette et servez aussitôt.
- Vin conseillé : **un sancerre blanc**



Conseil santé. ***Le tofu constitue une source de protéines d'excellente qualité. Il est naturellement dépourvu de cholestérol mais plus pauvre en acides aminés essentiels que les viandes. Consommez-le donc avec des produits céréaliers (pâtes, riz…) afin d'assurer un apport suffisant en protéines.***

0,77 € par personne

Omelette au tofu

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES
> MARINADE 2 HEURES

- **1 courgette** - **1 petit bouquet de persil** - **250 g de tofu** - **12 œufs**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive** - **1 c. à café d'huile de sésame** - **sel et poivre**

1 Coupez le tofu en petits cubes et versez-les dans un saladier. Arrosez-les d'huile de sésame, salez et poivrez. Mélangez et laissez mariner 2 heures au frais.
2 Lavez et essuyez la courgette. Détaillez-la en petits dés et faites-les cuire 5 minutes à la vapeur. Lavez, séchez et effeuillez le persil. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Salez et poivrez.
3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive et versez-y les œufs battus. Faites cuire 2 minutes à feu doux, puis étalez les dés de courgette et les cubes de tofu sur l'omelette. Couvrez partiellement la poêle et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les œufs prennent.
4 Parsemez de feuilles de persil et pliez l'omelette en deux. Faites-la glisser dans le plat de service et servez immédiatement.
- Vin conseillé : **un saumur blanc**

0,99 € par personne

Gratin d'endive au jambon

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 45 MINUTES

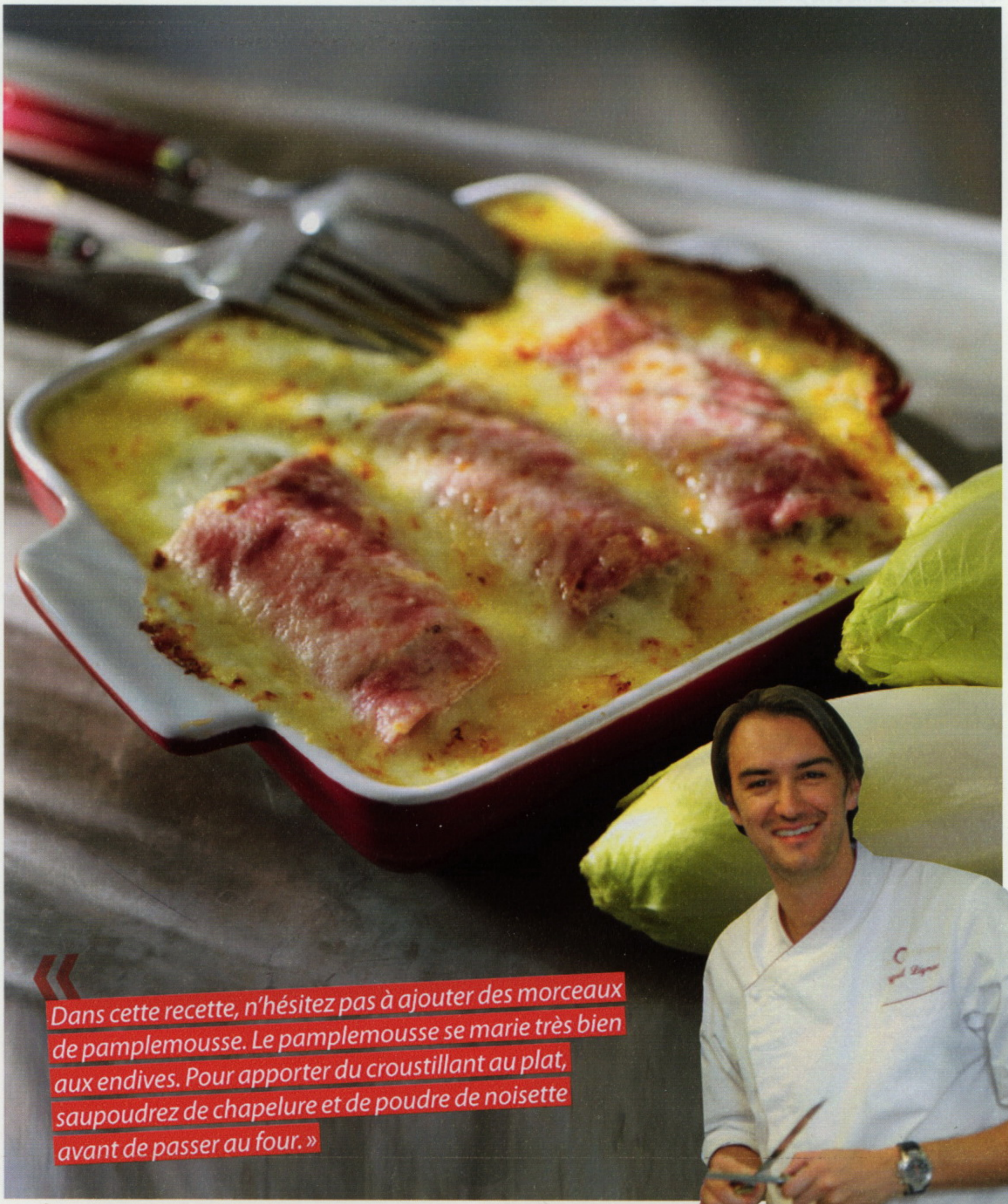
• 8 tranches de jambon blanc • 8 endives • 1 gousse d'ail écrasée • 60 g de gruyère • 30 g de beurre • 50 cl de sauce Béchamel en brique • 2 c. à café de sucre semoule • 1 pointe de muscade râpée • sel et poivre

1 Retirez le petit cône amer à la base des endives. Dans une casserole, faites-les cuire avec l'ail, à couvert, 15 minutes, dans le beurre fondu. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson.

2 Ajoutez le sucre et ôtez le couvercle. Laissez caraméliser encore pendant 5 à 10 minutes. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.

3 Enroulez les endives dans les tranches de jambon et disposez-les dans un plat allant au four. Recouvrez de béchamel mélangée à la muscade et parsemez de gruyère. Enfournez pour 20 minutes. Servez dès la sortie du four.

• Vin conseillé : **un pouilly-fumé**



« Dans cette recette, n'hésitez pas à ajouter des morceaux de pamplemousse. Le pamplemousse se marie très bien aux endives. Pour apporter du croustillant au plat, saupoudrez de chapelure et de poudre de noisette avant de passer au four. »

0,99€ par personne

Risotto aux deux jambons et au pecorino

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

• 150 g de jambon cru • 150 g de jambon blanc • 1 gros oignon • 6 brins de persil plat • 80 g de pecorino râpé • 30 g de beurre • 300 g de riz spécial risotto (type arborio) • 1 louche de vin blanc • 2 cubes de bouillon de volaille • 1,5 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Portez 1 litre d'eau à ébullition avec les cubes de bouillon de volaille. Lavez, séchez et ciselez le persil plat. Réservez-le dans un bol.

2 Détaillez en petits dés ou en lanières le jambon de Parme et le jambon blanc. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le dorer dans une casserole avec l'huile d'olive.

3 Versez le riz en pluie et mélangez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Arrosez de vin blanc et laissez-le réduire complètement. Versez le bouillon, louche par louche, en laissant le liquide s'évaporer entre chaque ajout et en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

4 Salez et poivrez. Incorporez le beurre, puis le pecorino râpé. Mélangez bien. Parsemez de persil ciselé et ajoutez les dés de jambon. Mélangez de nouveau et servez sans attendre.

• Vin conseillé : **un buzet blanc**

0,77 € par personne

Riz cantonais

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 17 MINUTES

- **150 g de petites crevettes roses**
- **3 tranches de jambon blanc**
- **1 petite carotte**
- **1 oignon**
- **2 c. à soupe de petits pois surgelés**
- **350 g de riz long**
- **3 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **1 c. à soupe de nuoc-mâm**
- **sel et poivre**

1 Rincez le riz plusieurs fois pour en retirer l'amidon. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le et réservez-le.

2 Décortiquez les crevettes. Pelez la carotte et coupez-la en tout petits dés. Pelez et émincez l'oignon. Détaillez le jambon en lanières.

3 Faites chauffer l'huile dans un wok et faites-y revenir l'oignon, la carotte et les petits pois 2 minutes en remuant. Poursuivez la cuisson 3 minutes en mélangeant. Incorporez le riz, le jambon et les crevettes. Arrosez de nuoc-mâm, poivrez et laissez cuire 2 minutes. Répartissez le riz cantonais dans 6 bols. Servez aussitôt.

- Boisson conseillée : **une bière Tsingtao**

0,67 € par personne

Tagliatelles aux deux jambons et à la crème de moutarde

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

• 150 g de jambon blanc • 150 g de jambon cru • 20 cl de crème fraîche liquide • 500 g de tagliatelles • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre du moulin

1 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet. Détaillez en lanières le jambon blanc et le jambon cru.

2 Mélangez la crème liquide et la moutarde dans un bol. Salez et poivrez légèrement. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y dorer les lanières de jambon 5 minutes.

3 Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et reversez-les dans la casserole avec la sauce à la moutarde. Mélangez. Faites réchauffer 5 minutes en remuant.

4 Répartissez les pâtes et la sauce dans six assiettes et parsemez de lanières de jambon. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

• Vin conseillé : **un chenas**

« Concernant cette recette de tagliatelles aux deux jambons, je vous conseille de ne pas utiliser de jambon cru mais uniquement du jambon blanc. Cela évitera que le plat soit trop salé. Si vous voulez donner un côté régressif à la recette remplacez les tagliatelles par des coquillettes. »

0,65 € par personne

Tortilla aux courgettes et à la coriandre

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

- **2 courgettes**
- **3 tiges de coriandre**
- **8 œufs**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Lavez les courgettes. Râpez-les avec une grosse râpe. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement la coriandre. Battez les œufs en omelette. Ajoutez-y la coriandre hachée. Salez et poivrez. Mélangez bien.

2 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites-y revenir les courgettes 10 minutes à feu doux en remuant.

3 Versez les œufs battus sur les courgettes et faites cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris. Retournez la tortilla et prolongez la cuisson 1 à 2 minutes.

4 Faites glisser la tortilla dans un plat, coupez-la en parts et servez aussitôt.

- Vin conseillé : **un xérès**

Astuce. Coupez la tortilla en petits carrés et piquez-les sur des petits pics en bois. Servez à l'apéritif.

0,67 € par personne

Casareccia aux lardons, sauce au fromage

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

- **250 g de lardons allumette**
- **100 g de parmesan râpé**
- **25 cl de crème fraîche**
- **500 g de pâtes de type casareccia**
- **1 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre**

1 Portez une grande marmite d'eau salée à ébullition.

2 Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer les lardons en remuant. Plongez les pâtes dans l'eau bouillante et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les.

3 Versez la crème fraîche dans la marmite et faites-la chauffer 2 minutes à feu doux en remuant. Salez et poivrez. Incorporez les lardons et 80 g de parmesan. Ajoutez les pâtes. Mélangez sur feu doux. Versez les pâtes dans un plat, parsemez de parmesan et servez.

- Vin conseillé : **un beaujolais rosé**

Conseil. Vous pouvez remplacer le parmesan de la sauce par du roquefort préalablement émietté. Dans ce cas, ne salez pas la crème.

0,85 € par personne

Riz à la sauce tomate et au jambon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

• 350 g d'allumettes de jambon • 1 branche de romarin • 20 g de beurre • 300 g de riz • 380 g de sauce-tomate en boîte • sel et poivre

1 Faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet dans une grande quantité d'eau salée.

2 Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et faites-y rissoler les allumettes de jambon. Égouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant.

3 Égouttez le riz et reversez-le dans la casserole avec la sauce-tomate. Mélangez. Ajoutez les lardons, salez et poivrez. Faites réchauffer 5 minutes. Répartissez la préparation dans six assiettes. Décorez d'un brin de romarin et servez aussitôt.

• Vin conseillé : **un bourgueil**

0,99 € par personne

Cannellonis de jambon

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

• 6 tranches de jambon • 4 brins de basilic • 2 œufs • 500 g de ricotta ou de brousse • 20 g de parmesan râpé • 190 g de sauce-tomate • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Hachez 2 tranches de jambon.
2 Mélangez le jambon haché, la ricotta, les œufs entiers, la moitié du basilic et le parmesan dans un saladier. Salez et poivrez.
3 Étalez les tranches de jambon sur un plan de travail, recouvrez-les de farce et roulez-les sur elles-mêmes. Tapissez un plat à gratin de papier sulfurisé et mettez-y les cannellonis. Nappez de sauce-tomate et parsemez de basilic. Enfournez pour 20 minutes. Servez chaud.
• Vin conseillé : **un chinon rouge**

« Pour cette recette, utilisez du jambon blanc. Vous pouvez ajouter des cubes d'aubergine et préalablement revenus à la poêle avec un filet d'huile d'olive. »

Omelette japonaise tamagoyaki

> POUR 1 PERSONNE > PRÉPARATION 5 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

• **2 œufs** • **½ c. à soupe de sucre semoule** • **½ c. à soupe de mirin** • **1 c. à café de sauce soja** • **huile végétale** • **sel**
• Matériel : **1 poêle rectangulaire de 10 cm**

1 Battez les œufs en omelette avec le sucre, la sauce soja, le mirin et 1 pincée de sel.
2 Huilez la poêle chaude à l'aide d'un papier absorbant. Versez une première petite louche d'œufs battus et faites-les cuire en les remuant avec des baguettes en bois.
3 Roulez l'omelette sur un côté de la poêle. Versez une deuxième petite louche d'œufs et faites-les cuire sans coloration. Posez-la sur la première.
4 Réalisez une troisième omelette de la même façon, et posez-la sur les deux autres. Vous obtenez ainsi une omelette en couches successives.
Attention : cette recette est donnée pour 1 personne à cause de la taille de la poêle.
• Vin conseillé : **une bière Asahi**

*À savoir. **Le mirin est une sorte de saké très douce utilisée aujourd'hui presque uniquement comme assaisonnement dans les cuisines coréenne et japonaise. Il donne aux plats qu'il assaisonne une couleur dorée avec un effet « laqué ».***

0.90€ par personne

Wrap au jambon, courgette grillée et pesto

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 12 MINUTES

- **6 tranches de jambon blanc**
- **250 g de courgettes**
- **6 tortillas de blé souples**
- **30 g de parmesan**
- **30 g de pignons de pin**
- **6 c. à café de pesto**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Lavez les courgettes et tranchez-les très finement dans la longueur (à la mandoline, si possible). Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur, puis faites-les griller, à la plancha, 1 minute sur chaque face.
2 Taillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un Économe. Faites griller à sec les pignons de pin, dans une poêle antiadhésive.
3 Étalez les tortillas sur un plan de travail, tartinez-les de pesto, puis ajoutez une tranche de jambon et les lanières de courgette. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Parsemez de copeaux de parmesan et de pignons de pin. Servez aussitôt.
• Vin conseillé : **un bandol rosé**

0.82€ par personne

Quiche épinard, fromage de chèvre et jambon cru

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES

- **3 tranches de jambon cru**
- **500 g d'épinards**
- **1 bûchette de fromage de chèvre**
- **200 g de crème fraîche**
- **2 œufs**
- **1 rouleau de pâte brisée**
- **50 g de beurre**
- **sel, poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C.
2 Épluchez et lavez les épinards. Faites fondre le beurre dans une grande marmite. Faites-y suer les épinards à feu doux et à couvert pendant 10 minutes environ. Réservez. Battez les œufs avec la crème fraîche. Salez et poivrez.
3 Hachez les tranches de jambon cru. Coupez la bûchette de chèvre en rondelles. Ajoutez le jambon haché et les épinards au mélange crème œufs.
4 Garnissez de pâte un moule à tarte beurré. Piquez-la avec une fourchette et versez-y la préparation. Posez les rondelles de fromage de chèvre sur la tarte. Enfournez pour 25 minutes. Servez dès la sortie du four.
• Vin conseillé : **un bourgogne rosé**

0.87 € par personne

Œuf cocotte au jambon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

• 250 g de dés de jambon • 1 branche de thym • 6 œufs • 80 g de gruyère râpé • 60 g de beurre • 40 cl de crème fraîche liquide • 6 c. à café de sauce-tomate • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Préparez un bain-marie pouvant contenir 6 ramequins et enfournez-le.

2 Beurrez les ramequins et garnissez-les de crème fraîche, de dés de jambon et de sauce-tomate. Cassez un œuf dans chacun d'eux. Salez, poivrez et parsemez de fromage râpé.

3 Déposez les ramequins dans le bain-marie et enfournez pour 10 minutes. À la sortie du four, parsemez de thym effeuillé. Servez sans attendre.

• Vin conseillé : **un lirac rouge**

0.58 € par personne

Omelette légère au bacon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 7 MINUTES

- **200 g de bacon**
- **1 branche de persil**
- **12 œufs**
- **2 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **sel et poivre**

1 Détaillez le bacon en lamelles. Lavez, séchez et ciselez le persil. Battez les œufs en omelette avec le persil, salez légèrement et poivrez.

2 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, versez-y les œufs et faites-les cuire 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois.

3 Ajoutez les lamelles de bacon et poursuivez la cuisson 2 minutes. Roulez l'omelette et servez aussitôt.

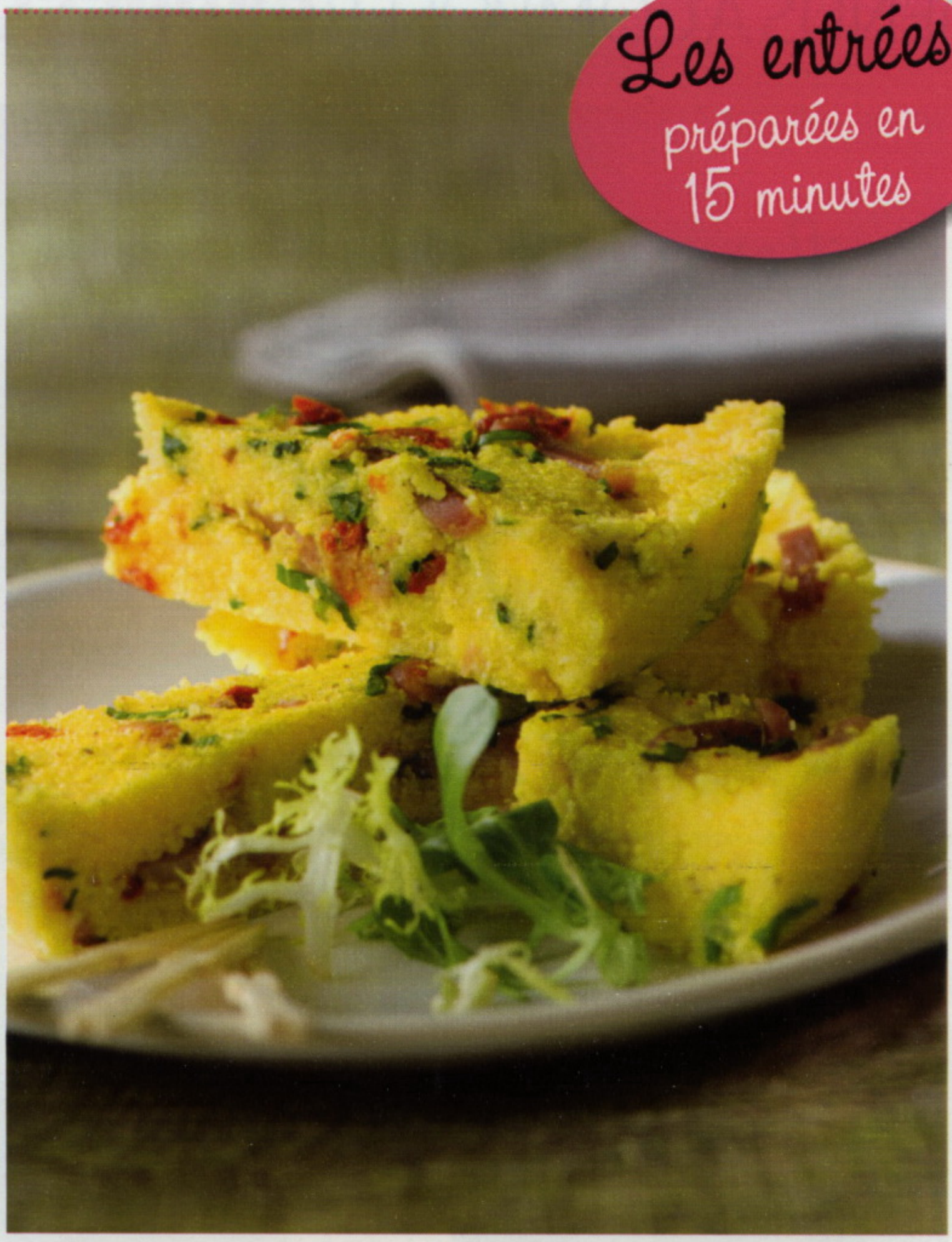
- Vin conseillé : **un tavel**

MENUS À COMPOSER **EXPRESS**

DES RECETTES VITE PRÊTES POUR PROFITER DES WEEK-ENDS

Vous êtes à peine rentrée du boulot que vos petits ventres sur pattes tournent dans la cuisine, où vous déballez les courses faites sur le pouce au supermarché du coin… Besoin d'un coup de main pour varier les menus tout en gagnant du temps ? Voici nos idées d'entrée, de plat et de dessert à préparer en moins de 30 minutes. C'est vous qui piochez dans nos propositions pour le repas qu'il vous plaira !

Les entrées préparées en 15 minutes



Préparation + cuisson = 20 min

Matafan de polenta

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES
> REPOS 15 MINUTES

1 Délayez **50 g de bouillon de volaille** dans 1 litre d'eau bouillante salée. Versez **200 g de polenta express moyenne Alpina Savoie**, remuez et faites cuire 5 minutes. Laissez refroidir 15 minutes.
2 Coupez finement en lamelles **1 pot de tomates séchées**, détaillez en chiffonnade **100 g de pousses d'épinard fraîches**.
3 Mélangez l'ensemble dans la polenta tiède, avec **100 g d'allumettes de jambon cru** et **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive**. Versez la préparation dans un moule à tarte rond préalablement beurré et laissez-la se consolider.
4 Découpez des parts, et servez le matafan tiède accompagné d'une salade.

Préparation = 20 min

Anchois en salade

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES

1 Lavez à l'eau claire **3 douzaines d'anchois**, faites-les mariner 15 minutes dans **50 cl de vin blanc sec**. Lavez et essorez **1 laitue** ou 1 chicorée.
2 Préparez une vinaigrette avec **3 cuillerées à soupe d'huile**, **2 cuillerées à soupe de vinaigre**, **du sel** et **du poivre noir**. Assaisonnez-en la salade.
3 Égouttez les filets d'anchois. Répartissez-les sur la salade.
4 Coupez **3 morceaux de baguette tiède,** en deux dans la longueur, et tartinez-les avec **100 g de beurre salé**. Garnissez-les de salade aux anchois et servez aussitôt.

L'idée en plus !

• UNE SALADE DE MÂCHE AVEC DES PETITS DÉS DE BETTERAVE ROUGE ET DE GRUYÈRE. AVEC UNE VINAIGRETTE À LA CRÈME, C'EST IRRÉSISTIBLE !

À accommoder...

Pour une entrée tout en fraîcheur, ces tartares de saumon à la ciboulette conviendront parfaitement. Il suffit de les laisser décongeler avant de servir.
• 4 tartares de saumon, 19,85 € (280 g), Picard.

Préparation = 10 min

Blini au jambon cru et pesto de basilic

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES

1 Mixez finement **1 bouquet de basilic** avec **35 g de pignons**, **2 cuillerées à soupe de crème liquide** et **1 cuillerée à soupe de parmesan râpé**.
2 Découpez en lamelles **3 tranches de jambon cru**. Réchauffez **4 blinis** 1 minute au micro-ondes. Tartinez-les de pesto au basilic. Disposez dessus 1 lanière de jambon cru. Servez aussitôt.

MENUS À COMPOSER **EXPRESS**

Préparation = 20 min

Rouleaux au camembert de Normandie

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES

1 Mélangez **2 cuillerées à café de crème fraîche**, **6 cuillerées à café de moutarde de Dijon** et **le jus de 1 citron**, **salez et poivrez**. Pelez et râpez **1 carotte**. Lavez **50 g de salade radicchio**, **50 g de frisée** et **100 g de lollo biondo**, coupez-les grossièrement.
2 Recouvrez **4 rouleaux de tortilla** de la préparation à la crème, répartissez de la carotte râpée et des feuilles de salade dessus.
3 Coupez en 12 tranches **150 g de camembert de Normandie** bien fait. Déposez-en 3 sur chaque galette. Roulez-les dans la longueur jusqu'à obtenir un rouleau ferme.
4 Enveloppez chaque rouleau de papier sulfurisé, coupez-le en deux. Servez dans un petit verre. Poivrez.

➜ ***Salade radicchio et lollo biondo. La première est rouge aux nervures blanches et légèrement amère en bouche ; la seconde, frisée et au goût neutre, s'accommode de tous les mets.***

Préparation + cuisson = 17 min

Œufs au lait et aux herbes

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES
> CUISSON 12 MINUTES

1 Mixez ensemble **3 œufs**, **1 boîte de lait concentré non sucré de 400 g**, **2 cuillerées à soupe d'herbes fraîches hachées**, **½ cuillerée à café de muscade**, **du sel et du poivre**.
2 Versez l'appareil dans un moule à soufflé de 20 cm de diamètre, préalablement **beurré**. Faites cuire au bain-marie dans une cocotte 12 minutes (ou 15 minutes, pour un moule de 16 cm).
3 Laissez refroidir avant de démouler, et servez avec une salade.

Préparation = 20 min

Salade de pousses d'épinard au parmesan et jambon cru

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES

1 Équeutez, lavez et séchez **300 g de pousses d'épinard** et **½ botte de persil plat**. À l'aide d'un Économe, taillez **80 g de parmesan** en fins copeaux. Déchirez en lanières **4 fines tranches de jambon sec** (parme, bayonne ou serrano). Réservez.
2 Dans un saladier, mélangez les pousses d'épinard et les feuilles de persil. Arrosez avec **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive** et **1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique**. Parsemez un peu de **fleur de sel**. **Poivrez** au moulin.
3 Remuez et répartissez sur la salade les copeaux de parmesan et les lanières de jambon.

Préparation + cuisson = 45 min

Fraîcheur d'avocat, chutney de pamplemousse et saumon fumé

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES > REPOS 30 MINUTES

1 Lavez **1 pamplemousse** de Floride et prélevez-en le zeste. Pelez **2 autres pamplemousses** à vif et prélevez-en les suprêmes (quartiers sans la peau).
2 Coupez en fines lanières **4 tranches de saumon fumé** et réservez-les. Pelez et râpez **10 g de gingembre frais**. Épluchez et ciselez **1 oignon rouge**, faites-le suer avec le gingembre et **1 filet d'huile d'olive** dans une casserole.
3 Ajoutez les segments de pamplemousse, les zestes, **1 cuillerée à soupe de miel**, **1 cuillerée à café de vinaigre de vin**, **du sel et du poivre**. Faites cuire 20 minutes à feu doux, puis laissez refroidir 30 minutes à température ambiante.
4 Pelez **4 avocats**, coupez-les en petits dés et disposez-les dans le fond d'une verrine. Ajoutez le chutney et décorez de lanières de saumon et de **quelques brins de ciboulette**.

MENUS À COMPOSER **EXPRESS**

Préparation = 10 min

Croq'bistrot

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES

1 Coupez dans l'épaisseur **4 petits pains individuels au sésame et au pavot** et tartinez-les de **beurre**. Coupez en dés **2 cornichons Croq'Sandwich Amora**.
2 Sur chaque tranche de pain, posez quelques **feuilles de cœur de laitue**, puis intercalez **½ tranche de jambon cru**, des dés de cornichon, **2 rondelles de tomate**, **½ tranche de jambon blanc**, et de nouveau des dés de cornichon.
3 Ajoutez **1 cuillerée à café d'échalote** et **de persil plat ciselés**. Refermez le sandwich avec la seconde moitié de pain.

Préparation + cuisson = 20 min

Émincé d'agneau aux pâtes papillon

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Faites cuire **500 g de pâtes papillon** 5 à 7 minutes dans de l'eau bouillante salée, pour une cuisson al dente. Pelez et émincez **4 échalotes**.
2 Dans une poêle chaude, saisissez **600 g d'émincé d'agneau** avec les échalotes 2 à 3 minutes à feu vif pour une cuisson rosée. Ajoutez **1 verre de crème liquide** ou **de coulis de tomate** et les pâtes égouttées. Mélangez bien.
3 Parsemez le plat de **120 g de parmesan en copeaux** et de **feuilles de basilic**.

Préparation + cuisson = 18 min

Lotte au caramel

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 8 MINUTES

1 Détaillez **700 g de filets de lotte** en gros cubes. Retirez-en la peau.
2 Dans une sauteuse, faites chauffer **2 cuillerées à soupe de sucre** avec **2 cuillerées à café d'eau** pour faire un caramel. Ajoutez **½ cuillerée à café de gingembre en poudre**, **4 cuillerées à soupe de sauce soja**, **4 cuillerées à soupe d'huile neutre**, **4 cuillerées à soupe de nuoc-mâm**.
3 Ajoutez les morceaux de lotte, couvrez et laissez cuire environ 5 minutes.
Servez avec du riz basmati ou thaï.

Préparation + cuisson = 20 min

Escalope de foie gras aux pommes

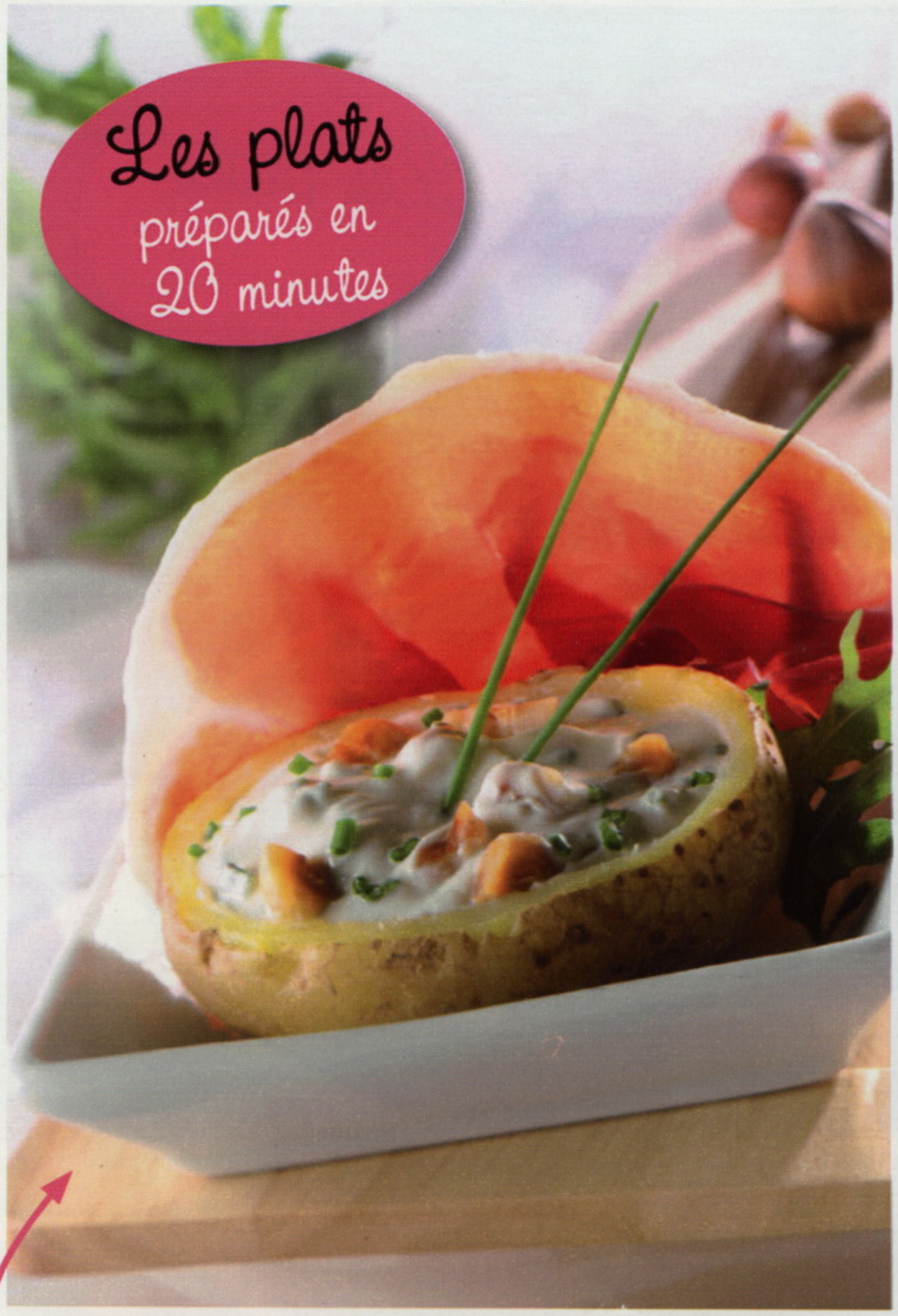
> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Pelez **3 pommes golden** ou **reine des reinettes**. Coupez-les en lamelles régulières et arrosez-les de **jus de citron**. Réservez.
2 Mélangez dans une assiette creuse **25 g de farine** et **2 pincées de piment doux**. Farinez avec ce mélange **8 escalopes de foie gras cru**. **Salez et poivrez** les 2 faces des escalopes.
3 À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'**huile d'olive** 8 rectangles de papier cuisson. Posez 1 tranche de foie dans chaque papillote et recouvrez-la de lamelles de pomme. Versez **1 cuillerée à café de calvados** sur chaque tranche et refermez la papillote hermétiquement.
4 Enfournez sur la plaque du four pour 5 à 6 minutes. Servez immédiatement avec des tranches de pain brioché grillées et une poêlée de légumes.

On ose !

Un plat de tomates farcies pour 1 personne. 2 minutes 30 au micro-ondes, et c'est prêt !
• Tomates farcies, 4,09 € (1 pers.), Marie.

Les plats
préparés en
15 minutes



Préparation + cuisson = 1h20

Filet de porc au caramel

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 1 H 10

1 Versez dans une cocotte **4 cuillerées à soupe de cassonade**, **4 cuillerées à soupe de nuoc-mâm**, **4 pincées de cannelle** et **1 cuillerée à soupe de poivre de Sichuan**, arrosez de 50 cl d'eau et portez à ébullition en mélangeant.
2 Déposez **2 petits filets mignons de porc** dans cette sauce, **salez**, retournez-les pour qu'ils soient bien imprégnés. Couvrez et laissez cuire 1 heure.

Préparation + cuisson = 35 min

Veau marsala

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

1 Coupez **4 pavés de veau** en deux. **Salez**, **poivrez** et **farinez-les**. Chauffez **4 cuillerées à soupe d'huile d'olive** dans une cocotte, et faites-y revenir la viande.
2 Ajoutez **6 feuilles de sauge** et **10 cl de marsala sec**. Saupoudrez avec **1 cuillerée à café de fond de veau déshydraté**, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Servez chaud avec une purée.

Préparation + cuisson = 55 min

Éventail de jambon Serrano et pommes de terre farcies à la noisette

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES

1 Concassez grossièrement **20 noisettes entières décortiquées non salée**s et faites-les blondir à sec, à la poêle. Mélangez-les à **300 g de fromage blanc lisse**, ajoutez **2 cuillerées à soupe d'huile de noisette**, **1 pincée de piment d'Espelette** et **10 brins de ciboulette ciselée**.
2 Lavez **8 pommes de terre moyennes**, enfournez-les entières avec la peau à th. 7 – 210 °C pour 30 minutes.
3 Muni d'un couteau, entaillez le tour de la partie supérieure des pommes de terre chaudes et creusez légèrement la chair à l'aide d'une cuillère. Disposez la farce à l'intérieur et dressez en éventail **1 tranche de jambon Consorcio Serrano** sur chacune d'elles.
4 Servez accompagné d'une salade de roquette et de cerfeuil.

➜Utilisez de préférence de l'huile d'olive vierge « première pression à froid ».

Préparation + cuisson = 30 min

Blanc de volaille au curry et cassis

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES

1 Mélangez **480 g de poulet coupé en gros dés** avec **4 cuillerées à café de poudre de curry**. Dans une poêle faites fondre **40 g de beurre** avec **80 g d'échalotes ciselées**. Laissez cuire 1 minute environ.

2 Ajoutez **160 g de grains de cassis** et laissez cuire encore 1 minute. Réservez. Mettez dans cette même poêle **40 g de beurre**, ajoutez le poulet, laissez cuire 3 minutes, puis déglacez avec 20 cl d'eau. Faites réduire de moitié.

3 Ajoutez le mélange échalotes et cassis, laissez cuire de nouveau 1 minute. Servez avec du riz basmati parsemé de coriandre ciselée.

➜ ***Le cassis est un excellent diurétique, il aide en outre l'organisme à combattre les effets d'une alimentation trop riche.***

COMMUNIQUÉ

NissonGi

Terre des îles

Trois îles grecques se coordonnent pour faire connaître et promouvoir leurs produits du terroir

Une démarche excellente! A faire connaître aux consommateurs, commerçants ou à ceux qui sont impliqués et intéressés par des produits différents, de qualité, reconnus et sécurisés! Il s'agit de l'initiative de trois coopératives agricoles issues de trois îles grecques, qui ont conjugué leurs efforts et leur dynamisme pour promouvoir leurs produits du terroir réputés et haut de gamme. Tous ces produits sont confectionnés dans leurs îles et marient conditions climatiques excellentes, tradition, amour et soins des agriculteurs, alliant également la science et la technologie moderne. Ces trois coopératives agricoles sont :

L'Union des Fabricants de Mastic de Chios, qui gère en exclusivité le Mastic naturel de Chios en Grèce et dans tous les autres pays. Le «Mastic de Chios», l'«Huile de Mastic de Chios» et le «Chewing de Chios», fabriqués et gérés par l'Union, bénéficient d'une reconnaissance depuis 1997, par l'Union européenne en tant que produits d' «Appellation d'Origine Protégée» (A.O.P.)

L'Association des Coopératives agricoles de Naxos, principal acteur chargé de la production et de la gestion du fromage de qualité «Gruyère (Gravièra) de Naxos», bénéficiant du label d' «Appellation d' Origine Protégée» (A.O.P.)

L'Association des Coopératives agricoles de Zante, principal acteur chargé de la production et de la gestion de l'excellente huile d'olive sous l'appellation « Huile d'Olive de Zante», bé néficiant du label européen «Indication Géographique Protégée » (I.G.P.).

Le «Mastic de Chios»

Le «Mastic de Chios» est un produit naturel unique. C'est la substance résineuse naturelle qui suinte du tronc et des branches du « Lentisque » (Pistacia lentiscus var. Chia). Le Mastic coule en forme de larme par les éraflures pratiquées dans le tronc de l'arbre et tombe par terre goutte à goutte. Le Mastic est uniquement produit à Chios, et notamment dans la partie Sud de l'île. Cette particularité liée aux propriétés bénéfiques du produit reconnues et à son utilité multiple font du Mastic de Chios un produit unique. Depuis plusieurs décennies, il a été constaté que le mastic est doté de propriétés antimicrobiennes, antibactériennes et antioxydantes, ce qui en fait une matière première importante pour l'industrie agroalimentaire et l'industrie pharmaceutique et chimique.

Le «Gruyère de Naxos»

Le «Gruyère de Naxos» est un excellent fromage à pâte mi-dure fabriqué dans l'île de Naxos, à 80% avec du lait de vache et à 20% avec du lait de brebis. Le lait provient de races d'animaux exclusivement élevées dans l'île et qui s'y sont parfaitement adaptées. Ils se nourrissent d'aliments pour animaux produits dans l'île, la plus grande du complexe insulaire des Cyclades, situé dans la partie centrale de la Mer égée, et dotée d'une importante activité agricole et d'élevage. Le lait constitue ainsi une matière première riche en saveurs et arômes, puisqu'il intègre tous les arômes de la richesse florale de l'île, grâce également à la contribution du soleil et de la mer. Le lait produit est collecté, refroidit et transféré directement dans la fromagerie moderne de l'Association. Il est confectionné selon la tradition dans un environnement parfaitement contrôlé, avec les soins du personnel scientifique et professionnel expérimenté. C'est le fruit du mariage de la tradition avec la science et la technologie. Il en résulte un fromage à pâte mi-dure, le célèbre « Gruyère (Gravièra) de Naxos ». C'est un fromage à l'arôme excellent, doté d'une fine saveur douce et équilibrée et d'un arrière-goût persistant. Un fromage réputé qui a une place d'honneur dans la catégorie des excellents fromages GOURMET.

L' «Huile d'olive de Zante»

L'«Huile d'olive de Zante» est le jus doré des oliviers cultivés à Zante, dans la Mer ionienne. Les oliviers de Zante sont de vieux oliviers, ce qui donne une huile d'olive riche et entièrement équilibrée. En y ajoutant la variété (« Koronéiki », une des meilleures variétés grecques d'olivier), les soins prodigués par ses producteurs, le soleil et la brise de mer de l'île, on comprend pourquoi l'«Huile d'olive de Zante» est un produit savoureux, riche en arômes avec une finesse et un caractère particulier.
L'Association des Coopératives agricoles de Zante dispose de ses propres sites de stockage, de réservoirs inoxydables et d'une unité de standardisation. Dans le secteur de l'huile d'olive, elle développe ses activités par excellence dans la production et la standardisation de l'«Huile d'olive vierge extra de Zante » et de « Huile d'olive vierge extra bio de Zante».

Les trois coopératives grecques unissent leurs efforts pour promouvoir leurs produits du terroir dans le cadre d'un programme triennal d'information et de promotion des produits agricoles en Grèce, en France et Allemagne. Le programme est cofinancé par l'Union européenne et la Grèce. Les produits qui participent au Programme de promotion des trois coopératives sont reconnus par l'Union européenne et bénéficient du label «Appellation d'Origine Protégée» (A.O.P.) ou du lable «Indication Géographique Protégée » (I.G.P.) Ces labels, institués par l'Union européenne, désignent le nom d'un lieu ou d'une région utilisés dans la description d'un produit agricole ou d'une denrée alimentaire, originaire de cette région, et dont la qualité ou les caractéristiques sont dues principalement ou exclusivement à l'environnement géographique. Ce signe de qualité tient compte également des facteurs naturels et humains, et se réfère à un produit dont la production, la transformation et l'élaboration sont réalisés dans une zone géographique déterminée. Il s'agit donc de produits de qualité jouissant d'une large reconnaissance. Pour plus d'informations et pour mieux connaître les meilleurs produits de qualité des trois coopératives, consultez le site:
www.nissongi.gr

ACTION COFINANCÉE PAR L'UNION EUROPEENNE ET LA GRECE

MENUS À COMPOSER **EXPRESS**

Préparation + réfrigération = 35 min

Riz à la martiniquaise

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

1 Coupez en petits morceaux **2 tranches d'ananas au sirop**, mélangez-les avec **1 boîte de riz au lait Mont Blanc de 570 g** et **25 g d'amandes effilées**.
2 Versez la préparation dans 4 verrines et placez-les 30 minutes au réfrigérateur.
3 Au moment de servir, recouvrez de **coulis d'abricot**.

Préparation + cuisson = 20 min

Fruits d'automne au sésame

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Coupez en deux **1 pomme rouge** et **1 poire**, épépinez-les et coupez-les en cubes sans enlever la peau.
2 Faites-les fondre avec **1 noix de beurre** et **1 cuillerée à soupe de sucre**.
3 Ajoutez **20 grains de raisin noir** et **blanc**, **2 figues moelleuses** coupées en petits morceaux, **1 cuillerée à soupe de miel** et **quelques graines de sésame**. Laissez cuire quelques minutes.

Le plein de vitamines

Au goûter ou au dessert, ce dessert fruitier va faire des émules.
• Dessert abricot recette veloutée, 1,89 €, Andros.

Préparation + cuisson = 15 min

Pain perdu au chocolat

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

1 Cassez **2 œufs entiers** dans une assiette creuse et fouettez-les avec **20 g de sucre**. Râpez **100 g de chocolat noir** et faites-le fondre au bain-marie.
2 Faites fondre **50 g de beurre** dans une grande poêle, à feu doux. Imbibez **8 tranches de pain brioché** de **lait vanillé**, trempez-les dans les œufs battus, puis faites-les dorer dans la poêle, des deux côtés.
3 Dressez les tranches de pain dans des assiettes et nappez-les aussitôt de chocolat fondu.

Préparation + cuisson = 40 min

Crème au caramel toffee et croustillant de spéculoos

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Battez **4 œufs** dans un saladier, ajoutez **125 g de sucre semoule**, puis à l'aide d'un fouet remuez énergiquement pendant 3 minutes.
2 Faites chauffer **50 cl de lait entier** avec **1 gousse de vanille** coupée en deux dans sa longueur, puis versez-le sur les œufs battus, ajoutez **4 cl de sirop caramel toffee**.
3 Beurrez 6 petits ramequins, répartissez-y la préparation. Disposez-les dans un plat allant au four et versez de l'eau dans ce plat à mi-hauteur. Enfournez au bain-marie pour 30 minutes.
4 Laissez les crèmes refroidir, puis placez-les 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, émiettez **40 g de spéculoos** sur les crèmes.

Les desserts préparés en 20 minutes

MENUS À COMPOSER **EXPRESS**

Préparation + cuisson = 30 min

Granola à la cannelle

> POUR 12 PORTIONS > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Mélangez dans un saladier **175 g de flocons d'avoine**, **25 g de graines de tournesol**, **25 g de graines de courge**, **3 cuillerées à soupe de graines de sésame doré Ducros**, **125 g de noisettes concassées Vahiné**, puis ajoutez **2 cuillerées à café de cannelle**.
2 Versez **2 cuillerées à soupe d'huile végétale** et **3 cuillerées à soupe de miel liquide** en tournant pour bien enrober les ingrédients. Répartissez la préparation sur une plaque à four garnie de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes environ, en mélangeant à mi-cuisson.
3 Sortez la plaque du four et versez son contenu dans un saladier, puis **125 g de fruits secs** (raisin, cranberries, abricots, figues…). Saupoudrez de cannelle tout en remuant. Laissez refroidir.
4 Servez dans des verres avec du **fromage blanc** battu.

Préparation = 20 min

Poire fourrée à la papaye

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES

1 Cassez **50 g de noix**, réservez 4 cerneaux et hachez le reste. Râpez le zeste de **2 oranges non traitées** et hachez **2 cuillerées à soupe de cubes de papaye séchée**.
2 Battez **1 blanc d'œuf** en neige, fouettez **20 cl de crème fraîche** et mélangez les deux. Ajoutez-y les noix, la papaye, **½ cuillerée à café de vanille en poudre** et du zeste d'orange. Sucrez selon votre goût avec du **miel liquide**.
3 Coupez **2 poires** en deux, évidez-les. Remplissez-les avec le mélange de crème. Décorez avec des noix et du zeste d'orange.

Préparation + cuisson = 20 min

Cookies à la mangue et citron vert

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Épluchez **1 mangue de 150 g** et mixez-la avec **1 cuillerée à soupe de lait**. Dans un saladier, battez **1 œuf** avec **50 g de sucre en poudre**. Incorporez la mangue mixée et **1 cuillerée à soupe de jus de citron vert**.
2 Ajoutez à la préparation **70 g de beurre fondu**, **170 g de farine**, **½ sachet de levure chimique** et **2 cuillerées à soupe de noix de coco râpée**. Mélangez bien le tout.
3 Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposez des petites boules de pâte en les espaçant suffisamment. Aplatissez-les avec la paume de la main pour leur donner une forme de cookie. Saupoudrez avec **un peu de noix de coco**.
4 Enfournez pour 10 minutes environ.

Préparation + cuisson = 25 min

Nem d'ananas noix de pécan, caramel et rhum

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Séparez **2 feuilles de brick**, coupez-les en deux. Badigeonnez-les de **20 g de beurre fondu** et de **40 g de sucre en poudre**. Roulez les feuilles de brick autour de 4 emporte-pièces. Enfournez à th. 6/7 – 200 °C pour 4 à 6 minutes.
2 Poêlez le contenu de **1 sachet d'ananas du Costa Rica en morceaux Toupargel** avec **20 g de beurre**, flambez avec **3 cl de rhum** et ajoutez **25 cl de caramel blond**, **100 g de noix de pécan** et **1 gousse de vanille** fendue en deux dans la longueur.
3 Retirez les emporte-pièces, disposez les rouleaux de brick à la verticale et garnissez-les de morceaux d'ananas.

EN CUISINE, LES MÔMES !

Il faut parfois ruser pour faire apprécier aux petits bouts une nourriture équilibrée… Alors jouez la carte de l'amusement ou faites des concessions sur la forme, sans céder sur la qualité du contenu ! Quelques idées pour une alimentation variée et amusante qu'ils pourront préparer avec maman.

En entrée

Sucettes de tomate à la citronnelle

> POUR 12 SUCETTES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 10 MINUTES

1 Lavez et séchez **12 tomates cerise**. Piquez-les avec des pics en bois. Ciselez finement **1 bâton de citronnelle**.
2 Dans un poêlon, versez **100 g de sucre semoule** et **25 cl d'eau** ainsi que quelques gouttes de jus de citron. Portez lentement à ébullition en évitant de trop remuer le récipient. Lorsque le sucre est fondu, ajoutez **15 g de glucose** et faites caraméliser (à 145 °C).
3 Dès que le caramel est doré, ajoutez la citronnelle ciselée et stoppez la cuisson en trempant le poêlon dans un récipient d'eau glacée durant 1 minute.
4 Trempez les sucettes de tomate une à une dans le caramel chaud et posez-les sur une feuille de papier sulfurisé huilée. Dégustez à température ambiante en entrée mais aussi… en dessert.

En plat

Club-sandwich poulet et basilic

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

1 Chauffez **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive** dans une poêle antiadhésive et faites-y revenir **4 filets de poulet** coupés en cubes pendant 5 minutes.
2 Lavez **2 poivrons jaunes**, coupez-les en lamelles très fines. Effeuillez et lavez **1 laitue**, préparez-la en chiffonnade. Coupez **1 poignée de tomates séchées** et **2 boules de mozzarella** en cubes.
3 Tartinez de beurre **8 tranches de pain de mie complet**. Sur la moitié des tranches, déposez les dés de poulet, les tomates séchées, la mozzarella, le poivron et la laitue. Saupoudrez de **basilic surgelé** Darégal, finissez avec 1 tranche de pain.
4 Coupez les sandwichs en triangles et servez-les sur 4 assiettes avec des chips.

Timbales gourmandes

Crème glacée façon tiramisu, caramel-pommes ou pain d'épices… Les enfants vont adorer ces boules givrées.
• 6 timbales de crème glacée, 5,50 € (boîte de 420 ml), Picard.

En dessert

Bonhomme faisselle

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 35 MINUTES
> CUISSON 1 HEURE

1 Démoulez **4 faisselles de Rians**. Empilez sur chacune, en guise de chapeau, **1 tranche d'ananas**, **1 rondelle de kiwi**, puis **1 petite rondelle d'ananas**.
2 Fabriquez des yeux avec des rondelles de kiwi, un nez en triangle d'ananas et un sourire de **pamplemousse** ou de **pastèque**, selon la saison.
3 Parsemez tout autour des morceaux d'ananas, de kiwi et de pastèque ou de pamplemousse. Saupoudrez de **cassonade**.

➜ ***COMMENT PELER ET COUPER L'ANANAS***
Enlevez la couronne de feuilles et la base du fruit. Placez-le à la verticale sur un plan de travail. Pelez-le de haut en bas avec un couteau, puis coupez-le en tranches. Enlevez le cœur au couteau ou à l'emporte-pièce.

(TEST DE GOÛT)

LA CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE

Basique du frigo, elle sert à tout ! Indispensable pour une touche de douceur dans une soupe, c'est aussi la meilleure amie des sauces. La rédaction a boudé les allégées et a choisi délibérément les crèmes bien épaisses et gourmandes… Par Jérémy Diaz

Généreuse

Un véritable délice dans une petite boîte. Savoureuse et intense, on retrouve dans ce produit le véritable goût de la crème d'antan, une qualité incontestable. Aussi bonne froide que chaude, elle est parfaite. Un seul petit défaut non négligeable, elle contient tout de même 35 % de matière grasse !

- *Crème fraîche d'Isigny, Isigny-Sainte-Mère, 1,43 € (20 cl, soit 7,15 € le litre).*

Ouni

Une spécialité culinaire à l'huile de colza et au lait écrémé pour donner du liant et de l'onctuosité à nos petits plats. Une alternative à la crème fraîche pour toutes préparations, qui a l'avantage de participer au bon fonctionnement cardio-vasculaire et au maintien d'un niveau de cholestérol normal. Au nez, elle sent un peu le soja (alors qu'elle n'en contient pas !) mais en sauce chaude elle est vraiment excellente !

- *Oméga 3, St Hubert, 1,71 € (30 cl, soit 5,70 € le litre).*

Classique

Un produit au format familial élaboré avec du bon lait de Normandie. Cette nouvelle recette propose une crème fraîche plutôt onctueuse et assez riche, avec ses 30 % de matière grasse. Moins chère que ses concurrentes, elle tient très bien à la cuisson et réjouit les palais gourmets !

- *Crème fraîche entière gastronomique, Président, 1,83 € (45 cl, soit 4,06 € le litre).*

Basique

Si cette crème ne se distingue pas particulièrement par son goût ni par sa texture, elle reste tout de même un très bon basique. Parfaite pour un poulet au curry ou autre plat en sauce, elle est peut-être moins adaptée pour la confection de notre recette de sauce roquefort pavot qui se déguste froide.

- *Crème fraîche épaisse, Yoplait, 0,89 € (20 cl, soit 4,45 € le litre).*

MÉTHODOLOGIE

Dans un premier temps, armés de petites cuillères, les courageux journalistes ont testé à l'aveugle les crèmes à même les pots ! Bien entendu, les marques avaient été soigneusement cachées pour plus d'impartialité. Ensuite, dans 4 petites casseroles, nous les avons mélangées avec un peu de roquefort, afin de tester leur bonne tenue à la cuisson. Un grand verre d'eau et une petite sieste plus tard, il était temps d'écrire cet article, le ventre un peu lourd quand même !

Détournements gourmands

➜ Pour agrémenter des pommes de terre au four qui accompagnent un petit magret de canard bien grillé : mélangez dans un pot de crème fraîche épaisse deux ou trois gousses d'ail écrasées, du piment d'Espelette et du sel. Laissez un peu au frais avant d'en garnir vos pommes de terre bien chaudes et coupées en deux.

➜ La crème fraîche épaisse aime aussi la compagnie des viandes rouges ou blanches, en version chaude. Faites-la tout doucement chauffer dans une petite casserole et ajoutez-y soit du roquefort (encore) qui fondra dans la crème, soit des champignons revenus à la poêle ou encore du poivre concassé.

Botte secrète

➜ Vous pouvez aussi réaliser cette sauce au batteur ou au mixeur. N'ajoutez pas de sel, le roquefort étant déjà très salé.
Vous faites attention à votre ligne ? Pas de souci, n'hésitez pas remplacer la crème par du fromage blanc battu et le whisky par 2 cuillerées à soupe de jus de citron ! Plus léger et bien efficace quand même.

Ma recette maison

Sauce apéritive roquefort au pavot

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES > REPOS 2 HEURES

• petits légumes crus pour faire trempette (bâtons de carotte ou de courgette, branches de céleri, bouquets de chou-fleur)
• 200 g de roquefort • 200 g de crème épaisse • 2 c. à soupe de whisky
• 1 c. à soupe de graines de pavot • poivre

1 Écrasez 150 g de roquefort à la fourchette dans un saladier. Puis ajoutez la crème, le whisky, la moitié des graines de pavot et du poivre. Mélangez vivement au fouet, couvrez et réservez 2 heures au frais.
2 Émiettez le reste de roquefort et, au moment de servir, parsemez-le sur la sauce avec le reste de graines de pavot.

(SOS PORTE-MONNAIE)

LE FROMAGE RÂPÉ

Râpé à la main ou acheté tout prêt dans le commerce, c'est l'ingrédient indispensable des plats improvisés. Celui qu'il vous faudra impérativement avoir en réserve au frigo.

Par Michèle Vaillant

CARTE D'IDENTITÉ

Les types de fromages les plus utilisés

• Le plus commun (et le plus économique) reste l'emmental, même si on trouve aussi dans le rayons des râpés de fromages plus prestigieux tels que le comté, le parmesan, la mozzarella, le gruyère et même d'excellents mélanges de plusieurs fromages.

Je l'utilise dans...

• Les gratins bien entendu, pour garnir une assiette de pâtes, pour les fameux macaronis au fromage, si chers aux Américains, mais encore pour agrémenter une salade, ou réaliser une sauce Mornay (béchamel + râpé), des croquettes croustillantes et ou des soufflés... gonflés (voir nos recettes).

Bonnes idées

• La meilleure solution quand on a du gruyère râpé en quantité et qu'on en utilise peu à la fois, c'est de le congeler. Cela évite de se retrouver avec du fromage moisi. On peut en utiliser au fur et à mesure de ses besoins et il n'est pas nécessaire de le décongeler.

C'est bon pour moi?

• Le fromage râpé est surtout bon pour les papilles, mais riche en phosphore et en calcium, il est aussi utile pour les dents et les os.

À L'APÉRO

1,25 € par personne

Croquettes au fromage

> POUR UNE DOUZAINE DE CROQUETTES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES > REPOS 3 HEURES

1 Chauffez **50 cl de lait** avec **75 g de beurre**. Saupoudrez de **noix de muscade**, salez et poivrez. À ébullition, versez **125 g de farine** en une seule fois et mélangez vivement pour obtenir une pâte lisse. Retirez la casserole du feu. **2** Incorporez **3 jaunes d'œufs** rapidement dans la pâte, puis ajoutez **120 g de gruyère râpé** et **60 g de parmesan râpé**. Mélangez. **3** Étalez la préparation sur 2 cm d'épaisseur environ dans un plat et laissez reposer 3 heures au réfrigérateur pour solidifier la pâte. **4** Découpez ensuite en carrés, puis formez des boules. Panez-les dans de **la chapelure,** puis faites frire les croquettes 5 minutes dans un bain d'huile chaude.

ET **AUSSI...**

INSOLITE

SAVEZ-VOUS QU'IL EST POSSIBLE DE MESURER LA VITESSE DE LA LUMIÈRE AVEC DU FROMAGE RÂPÉ ET UN FOUR À MICRO-ONDES ?

EXPÉRIENCE PROPOSÉE SUR WWW.FUTURA-SCIENCES.COM/FR

Dans 15 jours,
Le fruits confits.

IL N'ATTEND PAS !

=

Soufflé au fromage

> POUR 4 PERSONNES
> PRÊT EN 15 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Beurrez un moule à soufflé.
2 Faites fondre **60 g de beurre** dans une casserole. Ajoutez **60 g de farine** et remuez rapidement. Versez **40 cl de lait tiédi** et mélangez au fouet quelques minutes sur feu doux. Retirez du feu.
3 Séparez les blancs des jaunes de **5 œufs**. Ajoutez les jaunes un à un dans la casserole refroidie, puis **150 g d'emmental** ou de **gruyère râpé**. Poivrez et saupoudrez de muscade.
4 Battez fermement les blancs en neige avec **1 pincée de sel**. Incorporez-les à la préparation.
5 Versez dans le moule jusqu'à 4 cm du bord. Enfournez pour 35 minutes.

FACILE !

=

Tarte au fromage

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES

1 Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs**. Mélangez les jaunes avec **20 cl de crème fraiche**.
Salez et poivrez.
2 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent.
3 Foncez un moule à tarte avec **1 pâte feuilletée**, piquez avec une fourchette. Parsemez **150 g de fromage râpé**. Versez le mélange crème-œufs. Enfournez pour 35 minutes.

(JE FAIS QUOI AVEC ?)

Les gnocchis

Quelques bonnes pommes de terre (bintje), de la farine, de l'œuf et un peu de temps… Et le tour est joué ! Utilisez la recette détaillée de la page ci-contre, puis agrémentez selon vos goûts. Quelques idées pour les accommoder. Par Michèle Vaillant

À l'italienne

➜ **Un plat complet, économique et facile à réaliser.** Faites revenir 500 g de bœuf haché dans de l'huile d'olive et saupoudrez d'une cuillerée à café de curry en poudre. Épépinez et émincez 1 poivron rouge et 1 poivron vert, puis ajoutez-les à la viande. Salez et poivrez. Versez cette préparation dans un plat à gratin. Faites cuire les gnocchis à l'eau et répartissez-les sur le plat. Recouvrez de crème liquide, parsemez de parmesan puis enfournez pour 25 minutes à th. 6 – 180 °C.

En gratin

➜ **À servir bien chaud, accompagné d'une salade verte.**
Dans une poêle, faites revenir 100 g d'allumettes de lardon sur feu moyen. Ajoutez 15 cl de crème fraîche et 150 g de chèvre frais, en l'écrasant. Ajoutez un peu de piment d'Espelette en poudre et de la ciboulette. Poêlez les gnocchis puis répartissez-les dans 4 ramequins. Recouvrez de crème de chèvre et déposez sur chacun d'eux 1 rondelle de chèvre. Passez quelques minutes sous le gril du four, jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

Paupiettes de veau aux gnocchis

➜ **Le croustillant des paupiettes allié au moelleux des gnocchis… Un régal !** Pelez 1 oignon et coupez-le en rondelles. Faites-les roussir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez 1 brin de romarin et 2 tomates pelées et coupées en morceaux. Déglacez avec 3 cuillerées à soupe de vin blanc. Salez, poivrez et cuisez 5 minutes à feu doux. Faites colorer 4 paupiettes de veau avec un filet d'huile d'olive. Mélangez-les à la sauce tomate et prolongez la cuisson 40 minutes en arrosant régulièrement. Réalisez les gnocchis, puis versez la sauce et saupoudrez de parmesan râpé.

Buro et salvia

➜ **Une simple sauce au beurre fondu et à la sauge.** Faites fondre 120 g de beurre dans une poêle, ajoutez 1 poignée de feuille de sauge et laissez cuire à feu doux. Faites cuire les gnocchis à l'eau bouillante salée, égouttez les et versez-les dans la poêle en compagnie du beurre de sauge. Mélangez bien, ajoutez quelques zestes de citron et servez avec du parmesan râpé.

Gnocchis aux épinards

➜ **Pour faire manger des épinards aux enfants, voilà la recette qu'il vous faut.** Pressez 500 g d'épinards hachés surgelés pour en retirer le plus d'eau possible. Mélangez-les dans un saladier avec 150 g de parmesan râpé, 2 œufs battus et 120 g de farine. Poivrez et saupoudrez de muscade moulue. Farinez votre plan de travail. Étalez la pâte, coupez des bandes de 2 cm que vous détaillez en tronçons de 2 cm. Roulez-les et écrasez-les avec les dents d'une fourchette. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les gnocchis. Lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez-les. Arrosez de beurre fondu et parsemez de parmesan.

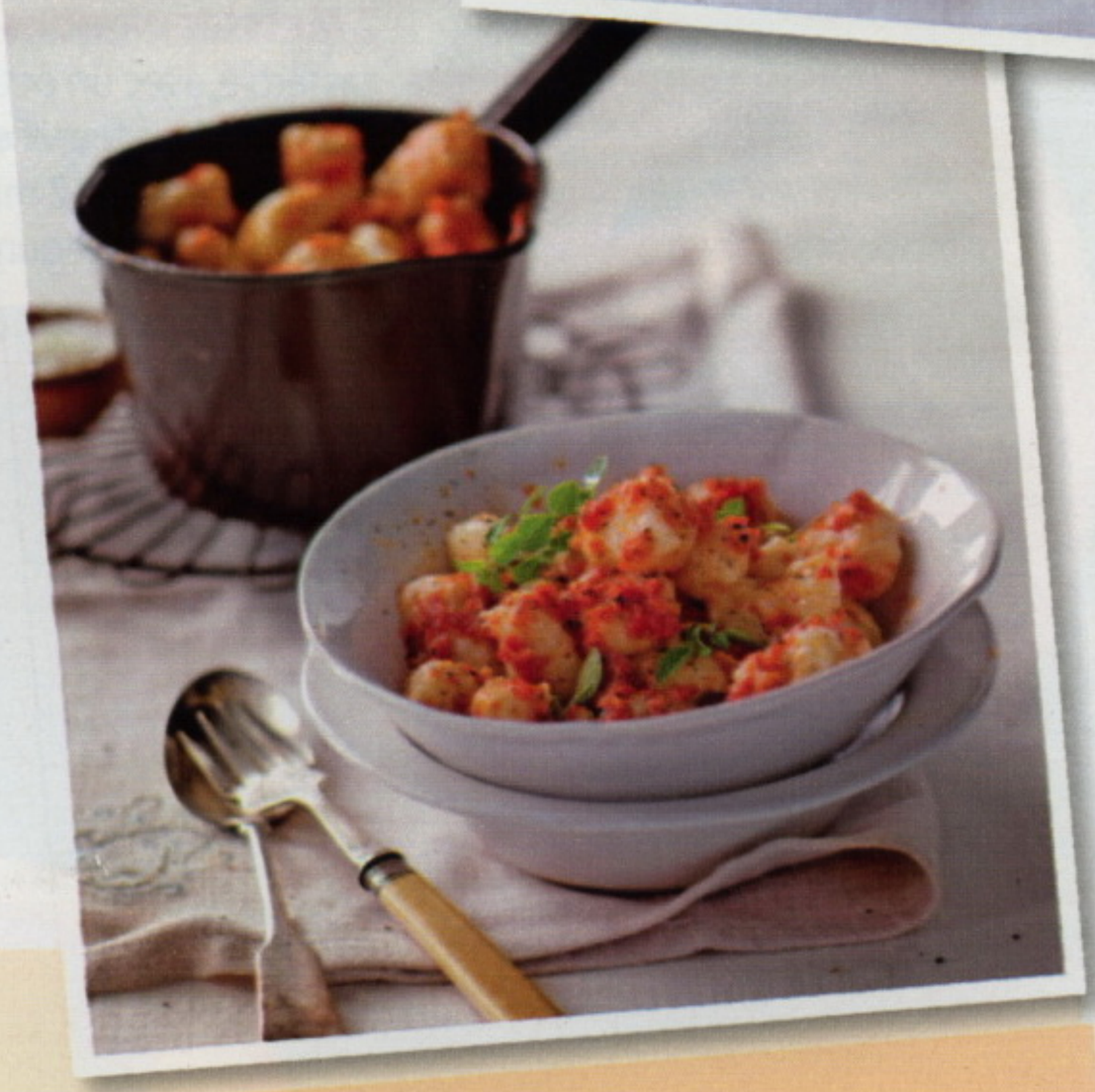
Dans 15 jours.

Un caramel maison impossible à rater et 5 idées de recettes avec cet ingrédient roi de la cuisine sucrée-salée.

LEÇON FILMÉE

Je prépare **des gnocchis maison**

Faire des gnocchis, ce n'est pas bien compliqué finalement... et avec un reste de purée de pomme de terre, c'est encore plus rapide.



Gnocchis maison

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES

- **1 kg de pommes de terre**
- **2 œufs battus**
- **250 g de farine**
- **120 g de parmesan râpé**
- **sel**

Étape 1. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Posez les pommes de terre avec la peau sur la plaque du four. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient un peu molles. Laissez-les refroidir légèrement.
Coupez les pommes de terre en deux. Prélevez la chair et écrasez-la finement.

Étape 2. Creusez un trou au centre et ajoutez la farine et le parmesan. Salez. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Farinez le plan de travail puis pétrissez légèrement la pâte pour former une boule. Divisez le pâton en quatre.

Étape 3. Roulez chaque quart en un boudin de 2 cm de diamètre, et coupez-les en morceaux de 3 cm.

Étape 4. Roulez ensuite chaque gnocchi sur le dos d'une fourchette et placez-les sur une plaque farinée. Jetez-les dans de l'eau bouillante salée. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. Retirez les gnocchis avec une écumoire, puis réservez-les.

Le résultat. Vous pouvez servir les gnocchis avec une sauce à la tomate. Parsemez de parmesan et de marjolaine.

Un conseil... ***Faites cuire les gnocchis en plusieurs fois pour ne pas qu'ils se collent entre eux.***

(DU CÔTÉ DES ENFANTS)

Ma première **soupe au potiron**

Pour fêter dignement Halloween, c'est le moment de réaliser cette spectaculaire soupe au potiron et d'inviter tous tes amis (déguisés, bien entendu) à venir tester ta délicieuse recette !

La recette pour kids affamés

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 1 HEURE > CUISSON 50 MINUTES
> À RÉALISER **À PARTIR DE 5 ANS** > POUR LA CUISSON **À PARTIR DE 8 ANS**

• 1 gros potiron • 4 oignons • 5 carottes • 2 pommes de terre • 2 boîtes de tomates pelées • 2 c. à soupe de crème fraîche • beurre

1 Demande à un adulte de couper le potiron par le haut pour faire un trou. Ensuite, creuse-le avec une cuillère à glace et garde tous les morceaux qui serviront à faire la soupe.

2 Mets les oignons dans une casserole, avec un petit peu de beurre. Fais-les cuire à feu vif en remuant très souvent pendant 2 minutes. Ajoute, ensuite, tous les légumes coupés en petits morceaux et mélange-les aux oignons. Recouvre ensuite tout d'eau (à hauteur des légumes) et laisse mijoter pendant 45 minutes. Plus les légumes sont coupés en petits dés, plus la cuisson ira vite. Sale, poivre. Ajoute aussi 1 bouillon-cube si tu veux.

3 Passe le tout au mixeur et ajoute à la fin la crème fraîche qui va rendre la soupe très onctueuse.

Les angoisses existentielles (et nutritionnelles) d'un jeune papa

Qui ne s'est jamais arraché les cheveux face à un tout-petit faisant la grimace devant son assiette ? Notre trio de choc se penche sur des dilemmes du quotidien. histoire de se faciliter la vie.

JULIEN, papa journaliste doté d'une blondinette à barrettes de 4 ans.

MATHILDE, 4 ans, princesse par excellence. Plutôt gourmande.

FLORENCE, Diététicienne et maman de deux angelots, elle est la reine des bons tuyaux, à suivre les yeux fermés.

Si le potiron est bien évidé, tu peux y verser la soupe. Cela fera encore plus Halloween !

JULIEN SE DEMANDE… FLORENCE RÉPOND…

TOUS LES YAOURTS SE VALENT-ILS ?

➜ Non, tous les yaourts ne se valent pas. Alors lesquels donner à Mathilde, vas-tu me demander ? Les yaourts ½ écrémés ou entiers nature rompent la monotonie en les aromatisant soi-même. Une cuillerée à café de sucre, de miel, de sirop d'agave ou d'érable, d'arôme vanille, de fleur d'oranger, de confiture… Quelle que soit la solution retenue, elle représentera l'équivalent d'un morceau de sucre alors que les yaourts aromatisés du commerce en contiennent trois à quatre !

➜ Les laitages enrichis de crème sont trop riches en graisses et plus lourds à digérer, notamment pour les plus petits.

➜ Les 0 % s'avèrent à proscrire : moins gras ils ont une texture et une saveur beaucoup moins agréables et sans intérêt nutritionnel. L'ajout d'édulcorant de synthèse et divers additifs alimentaires s'évite au maximum chez les jeunes. L'important reste d'apprendre aux enfants à ne pas devenir dépendants du goût sucré et d'en maîtriser leur consommation. Ce que ne permettent pas les yaourts 0 %. Au contraire !

QUE FAIRE FACE À UN ENFANT QUI NE SE TIENT PAS À TABLE, NE MANGE RIEN, RENVERSE TOUT, DIT NON… ?

➜ Surtout ne pas se mettre en colère car c'est ce que cherche l'enfant. Il ramène à table un conflit vécu en dehors de celle-ci. Par le calme, il peut être rassuré de l'affection que lui portent ses parents et de sa place dans la famille. Il ne faut toutefois pas tout lui céder.

➜ Voilà un exemple à adapter en fonction de l'âge afin de faire évoluer la situation : « On t'aime comme tu es, mais il y a certaines règles que tu dois respecter pour nous respecter. Vivre ensemble en famille et se rendre heureux nécessite de faire des compromis. J'en fais pour toi et je te demande d'en faire pour nous. »

➜ Je conseille aussi, à tête reposée (le moment du coucher est intéressant), une discussion : « Je comprends que tu n'es pas d'accord avec quelque chose que je te demande ou peut-être as-tu quelque chose à me dire. Veux-tu qu'on en parle ? Que nous trouvions ensemble des solutions ? »

APPEL AUX PARENTS (ET AUX PETITS !)

Vous aussi vous vous posez des questions ? Envoyez-les à la rédac qui transmettra à notre experte, Florence : redacgourmand@gmail.com

(NUTRITION)

5 conseils nutritionnels pour…
BIEN DORMIR

Alimentation équilibrée et sommeil réparateur sont étroitement liés. C'est d'abord dans la composition du dîner que se prépare une bonne nuit de repos. Par Kity Bachur

1 MANGER À SA FAIM

Des études sur des animaux ont montré que le jeûne peut perturber le sommeil. Du moins, une sensation de faim peut-elle réveiller celui qui n'est pas rassasié. À l'inverse, un repas trop lourd et trop riche empêche l'endormissement ou déclenche des cauchemars. Il faut donc adopter le bon rythme et les quantités idéales, comme le préconise l'adage : un petit déjeuner de roi (25 % des apports calorifiques de la journée), un déjeuner de prince (pour se recharger en énergie) et un dîner de pauvre (pour apaiser la faim sans surcharger son estomac).

2 PRIVILÉGIER CERTAINS ALIMENTS

L'ingestion d'aliments tels que le riz, l'avoine, le maïs, la banane ou encore l'huile de tournesol, agit directement sur la production de mélatonine, connue comme « l'hormone du sommeil » et qui favorise l'endormissement. Quant aux glucides (céréales, légumes secs, fruits, pâtes al dente…), ils boostent la fabrication de sérotonine, l'hormone de la tranquillité et, de ce fait, l'effet de somnolence. Prenez aussi une tisane de plantes aux vertus apaisantes (verveine, camomille, tilleul…). Choisissez-les de préférence bio, car elles renferment moins de pesticides et sont souvent plus riches en principes actifs. Vous trouverez aussi des tisanes bio associant plusieurs plantes, qui facilitent le sommeil.

La majorité des apports énergétiques doit se faire durant la première partie de la journée. Le soir, on privilégie une nourriture légère, si possible exempte de produits excitants.

3 FUIR LES EXCITANTS

Certains composants comme la théine, la caféine et la vitamine C stimulent la production d'énergie. Il est donc recommandé de ne pas en absorber après 16 ou 17 heures. Évitez donc le thé, le café, les oranges, les kiwis, mais aussi la glace au café, les sodas, le tiramisu et même le chocolat à haute dose dont un des composants (la théobromine) génère les mêmes effets dynamisants. Attention aussi aux protéines (surtout celles de la viande rouge), source d'énergie, à consommer plutôt au déjeuner.

4 DÎNER DE BONNE HEURE

En dînant vers 19 heures, les Anglais l'ont bien compris : rien de pire que de se coucher en pleine digestion. Pour améliorer celle-ci, il est recommandé d'éviter les aliments qui fermentent (type chou), longs à être assimilés par l'estomac. Il faut, si possible, laisser deux bonnes heures entre son repas et son coucher. Et pour éviter de se relever dans la nuit, limiter la consommation de liquide après dîner.

5 FAIRE BAISSER SA TEMPÉRATURE

Pour que le signal du sommeil soit donné, il faut que la température du corps baisse de quelques degrés. Or, le mécanisme de digestion augmente au contraire la thermogénèse, autrement dit, la production de chaleur dans l'organisme. Cette dernière étant proportionnelle à l'apport énergétique du dîner, il est conseillé, pour éviter de faire grimper le thermomètre, de proscrire les plats lourds, les fritures, la charcuterie, la malbouffe et l'alcool, qui amplifient le phénomène de thermogénèse.

Le tilleul, notamment en infusion, est recommandé pour un début de nuit serein. Il apaise et favorise la tranquillité indispensable pour l'endormissement.

De toutes les tailles, dans les matériaux les plus divers, du plus classique au plus performant, la poêle est un des ustensiles indispensables de la cuisine.

(MES USTENSILES ONT UNE HISTOIRE)

LA POÊLE, une sauteuse en minijupe

Dès la fin du XIV^e siècle, les Bretons utilisent la poêle pour cuire les crêpes. Puis, la jupe (le rebord) est rehaussée permettant de nouvelles recettes dont la première est l'œuf au plat.

Par Michèle Vaillant

À CHAQUE UTILISATION SA POÊLE !

À frire, à poisson, à blinis, à marrons..., elle est traditionnellement ronde ou ovale, dotée d'un seul long manche, d'un manche et d'une poignée, ou de deux poignées. À manches clipsés, les poêles vont au four, passent à table avec élégance, se glissent dans le réfrigérateur ou le lave-vaisselle et se font toutes petites quand il faut les ranger.

Elles se déclinent en différents diamètres et sont fabriquées en divers matériaux : tôle, fonte naturelle, aluminium, acier, cuivre, inox, pierre… Il y en a pour toutes les sources de chaleur : gaz, induction ou convection.

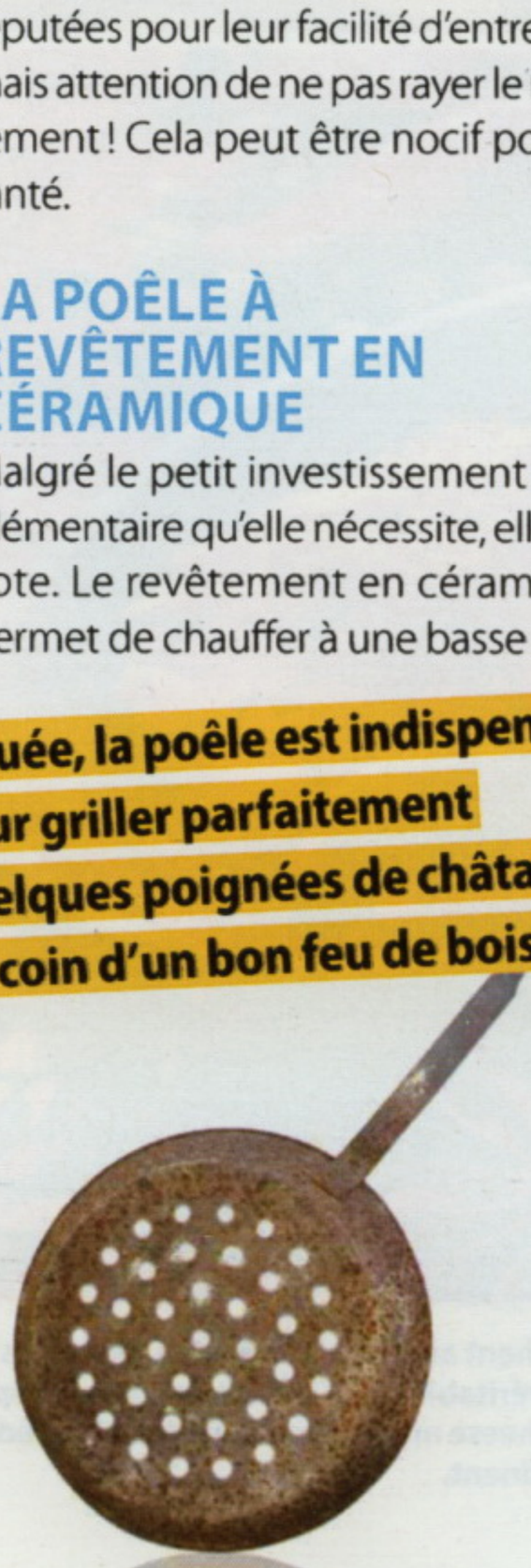
LA POÊLE ANTIADHÉSIVE

Ce type de poêle est généralement en aluminium recouvert d'un fin film antiadhésif, le plus souvent en Téflon. Leur principal avantage est de réduire l'utilisation de matières grasses, car ces poêles ne collent pas. Elles sont réputées pour leur facilité d'entretien, mais attention de ne pas rayer le revêtement ! Cela peut être nocif pour la santé.

LA POÊLE À REVÊTEMENT EN CÉRAMIQUE

Malgré le petit investissement supplémentaire qu'elle nécessite, elle a la cote. Le revêtement en céramique permet de chauffer à une basse température (200 °C) et réduit donc la consommation d'énergie. De plus, il permet de chauffer à 400 °C sans qu'il s'endommage.

Trouée, la poêle est indispensable pour griller parfaitement quelques poignées de châtaignes au coin d'un bon feu de bois…



QUELS ALIMENTS PEUT-ON CUIRE À LA POÊLE ?

Elle convient particulièrement aux œufs (au plat, omelette…), steaks, escalopes de veau, côtelettes d'agneau, côtes ou grillades de porc… ou pour faire rissoler des pommes de terre, pour préparer une sauce. Une viande rouge doit être saisie à feu vif, alors qu'une viande blanche demande une cuisson prolongée à feu modéré. Les poissons, entiers (sole ou truite, par exemple), en tranches ou en filets, préalablement farinés, sont frits à la poêle dans de l'huile ou du beurre (ou un mélange des deux).

Une cuisson saine pour cette poêle à l'intérieur antiadhésif en céramique. Grâce à la technologie Thermolon™, reconnaissable par son symbole de la pomme, cette poêle est sans impact néfaste sur la santé.
Poêle Kyoto de GreenPan™, 24,99 €.

Dans 15 jours.
Le moulin à poivre

À l'image des étoffes éclatantes qui sèchent au soleil (photo d'en haut, près du Taj Mahal), les plats indiens offrent un véritable feu d'artifice de couleurs épicées. À gauche : le paneer, sorte de cottage cheese made in India, reste un ingrédient de luxe de la gastronomie du sous-continent.

(PLEINS FEUX)

La cuisine végétarienne de L'INDE

Avec sa population de plus d'un milliard d'habitants, dont près de la moitié pratique un végétarisme culturel ou religieux, l'Inde est considéré comme le plus grand pays végétarien. Dhal, korma, naan… Découverte des aliments et des préparations qui composent cette cuisine parfumée et souvent bien relevée.

Par Jérémy Diaz

Comme dans toutes les cultures végétariennes, l'accent est bien entendu mis sur les fruits et légumes. Pommes de terre, choux-fleurs, épinards, oignons, haricots, tomates, choux, carottes sont mis à l'honneur au cours des repas, mais les Indiens les accommodent avec une multitude d'autres produits alimentaires, ce qui explique l'extraordinaire richesse et variété des plats familiaux ou gastronomiques.

LA MASALADANI, LA BOÎTE À ÉPICES

Ce coffre en métal équipé d'un couvercle est rempli de petits bols et assorti d'une petite cuillère, et il se retrouve dans tout foyer indien qui se respecte. Chaque famille puise ensuite dans sa réserve d'épices pour confectionner ses mélanges. Ainsi, la saveur d'un même plat varie d'un foyer à un autre, même si les bases portent les mêmes appellations, comme les plus connues le garam masala et le curry.

- **Garam masala**

Garam signifie chaud et massala, épice. Cet assemblage très prisé dans la cuisine traditionnelle est ajouté à la fin des recettes afin d'en préserver tous les arômes. On retrouve dans sa composition deux types d'épices : certaines servent à parfumer (cardamome, coriandre ou cannelle) les autres ont pour mission d'ajouter plus du goût (gingembre, poivre, clou de girofle).

- **Poudre de curry**

Ce mélange d'épices réduites en poudre, très populaire en France, a une composition très variable. Ses ingrédients : coriandre, curcuma, piment, moutarde, cumin, poivre, ail, fenouil, sel… Toute préparée, cette poudre est en fait très peu consommée en Inde, où chaque foyer préfère combiner son propre mélange avec sa boîte à épices au moment de la cuisson.

LES PRODUITS LAITIERS

Les Indiens végétariens consomment énormément de laitages : du lait et du yaourt, bien sûr, mais également des spécialités nationales comme le ghee, le paneer ou encore le khoya, une pâte de lait concentré.

- **Le ghee**

Ingrédient primordial pour les fritures, la cuisson des épices ou encore la préparation des desserts, le ghee est un beurre clarifié. Plus qu'un aliment, il est également utilisé dans des rites sacrés comme les offrandes ou comme carburant pour de petites lampes dédiées aux divinités. Pour réaliser votre ghee, faites fondre deux plaquettes de beurre doux dans une casserole à feu minimum et au fur et à mesure, enlevez la mousse qui se forme à l'aide d'une cuillère. Après environ 25 minutes le liquide va se séparer du solide. Vous pourrez alors arrêter la cuisson et filtrer la préparation pour récupérer uniquement le liquide. Cuire avec le beurre clarifié permet de caraméliser les aliments sans les brûler et donne aux préparations un petit goût de noix. Le ghee se conserve plusieurs jours dans un bocal au réfrigérateur.

- **Le paneer**

Ce fromage indien fabriqué à base de lait caillé peut sembler assez insipide à nos palais français ! Pourtant, son goût se rapproche de celui de la >>

Le plus célèbre des pains indiens le naan.

mozzarella et sa texture rappelle celle du tofu. Dans son pays d'origine, il représente richesse et prospérité, son utilisation dans une recette transforme un simple plat en mets royal. Produit assez coûteux, il est réservé aux castes les plus aisées.

LÉGUMINEUSES ET FÉCULENTS

On ne compte pas moins d'une cinquantaine de variétés de légumineuses ou de types de féculents sur le continent et chacune d'entre elles est travaillée de manière spécifique.
Si au nord de l'Inde on prépare de nombreuses recettes à base de farine de blé, le sud, quant à lui, accorde sa préférence aux recettes à base de lentilles et de riz. Petit tour des stars protéinées de la cuisine indienne.

• **Les daals**

Sous ce nom on découvrira des préparations cuisinées principalement à base de lentilles. Les plus connus sont le masoor daal, à base de lentilles corail, très riches en protéines, le chana daal, préparé avec des petits pois chiches noirs, jeunes et sucrés, riches en fibres et qui prennent une couleur jaune une fois cassés, et le moong daal, un daal aux graines de haricot mungo concocté avec de nombreuses épices et consommé en salade.

• **La farine de pois chiche**

Appelée besan, cette farine est très prisée, et plus particulièrement dans le nord. Riche en glucides et pauvre en graisse, on l'utilise pour confectionner les pâtes des pakoras ou les bhajis, de délicieux beignets de légumes ou d'oignon.

• **Le riz**

Originaire de la région du Penjab dans le nord-ouest du pays, le riz basmati (signifiant reine des parfums) est devenu emblématique de la cuisine indienne. Délicat et parfumé, ses grains prennent une forme longiligne à la cuisson. C'est l'aliment indispensable de nombreuses recettes, comme celle du khir, la version indienne de notre riz au lait, parfumé à la noix de coco, au safran et à la cardamome.

LES PAINS

S'il existe autant de variétés de pain que de régions, la plupart ont les mêmes caractéristiques : ils sont plats et ronds, et se consomment nature ou farcis.

• **Naans**

Le plus célèbre des pains indiens est préparé à base d'eau, de farine de blé et de levure destinée à faire fermenter la pâte. Son processus de fabrication est assez long puisqu'il faut laisser reposer les pâtons dans un endroit tiède pendant 4 heures. Les naans sont traditionnellement cuits dans le tandoor, un très grand four en argile où la chaleur monte jusqu'à 480 °C, ce qui permet de cuire très rapidement les aliments sans que ceux-ci ne durcissent.

• **Chapati**

Dans la composition de ce pain plat et rond semblable à une galette, on retrouve la farine de blé, de maïs, ou de millet, et pas de levain. Il est consommé au quotidien à travers tout le pays et utilisé comme cuillère pour déguster les sauces et chutneys. La pâte à chapati sert aussi de base aux paranthas, des petits pains carrés feuilletés enrichis de ghee et de graines de cardamome.

PLONGÉE AU CŒUR DE LA CUISINE INDIENNE VÉGÉTARIENNE

Cet ouvrage réalisé par une indienne expatriée en France est une vraie mine d'or. Outre les 60 recettes qu'elle propose, Pankaj Sharma nous dévoile les secrets de la cuisine sacrée de son pays, les différents rites et leur origine ainsi que de nombreux conseils pour retrouver dans les produits d'ici les saveurs authentiques de sa cuisine. Retrouvez également sur son blog www.pankaj-blog.com des leçons filmées et de nombreuses astuces.

• **« Les Saveurs de l'Inde sacrée », de Pankaj Sharma, coll. « Almora Pratique », éd. Almora.**

Les sâdhus, ces hindous qui renoncent à la société sont les premiers adeptes du régime végétarien, selon le principe de la protection des créatures vivantes.

La recette qui voyage

Korma végétarien

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES > FACILE > ECONOMIQUE

• 2 carottes • 2 courgettes • 300 g de bouquets de chou-fleur • 1 poivron rouge • 250 g de petits pois écossés • 1 bâton de cannelle • 1 étoile de badiane • 1 c. à café de graines de coriandre • 1 gousse de cardamome • 1 clou de girofle • 2 grains de poivre noir

Pour la sauce : **• 2 oignons • 3 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 8 cl d'huile • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de garam masala • 2 yaourts • sel**

1 Pelez et coupez les carottes en morceaux. Lavez et coupez les courgettes en cubes. Lavez, épépinez et coupez le poivron en petits dés. Remplissez une grande casserole d'eau. Ajoutez la cannelle, la badiane, les graines de coriandre, la cardamome, le clou de girofle et le poivre. Portez à ébullition, réduisez le feu et ajoutez les carottes, les bouquets de chou-fleur et le poivron. Faites cuire 20 minutes.

2 Pendant ce temps, préparez la sauce : pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'ail, l'oignon et les feuilles de laurier. Faites-les dorer puis saupoudrez de curcuma et garam masala. Mélangez, poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant puis ajoutez les yaourts. Mélangez bien et faites cuire doucement 5 minutes en remuant toujours. Maintenez sur feu très doux à couvert.

3 Ajoutez les courgettes et les petits pois dans la casserole de légumes et poursuivez la cuisson 10 minutes. Égouttez les légumes et versez-les dans la sauteuse de sauce. Poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant bien. Servez aussitôt.

Qu'est-ce qu'on boit ?

Si le repas est généralement accompagné d'eau, les Indiens, qui consomment très peu d'alcool, boivent à l'apéritif ou tout au long de la journée comme « coupe-soif » des spécialités bien de chez eux. Le chai (prononcer tchaï) est évidemment la boisson la plus répandue, il s'agit d'un thé noir infusé dans 40 % de lait et 60 % d'eau et parfumé au gingembre, à la cardamome et à la cannelle. Le lassi, quant à lui, est une préparation traditionnelle à base de yaourt fermenté. Il peut se consommer nature, salé, épicé ou sucré. Les Indiens assurent que, pendant le repas, il permet d'apaiser le feu des mets très épicés…

Lassi

La ressource halieutique méditerranéenne constitue l'élément de base de la cuisine du chef étoilé marseillais.

(LE CHEF À L'AFFICHE)

Une matinée gourmande avec...

GÉRALD PASSÉDAT

Le seul chef triplement étoilé de la cité phocéenne a déniché de quoi nous concocter une recette facile et originale dans les filets d'un ami pêcheur.

Par Henri Yadan - Photographe : Agnès Lamarre

Gérald Passédat est d'accord pour nous faire découvrir les poissons qu'il préparera pour notre recette de daurade royale dans sa cuisine du Petit Nice, son hôtel-restaurant de style néo-classique qui borde la corniche marseillaise, face au château d'If. À une seule condition : venir les chercher avec lui au petit matin lorsque son ami Louis Sperduto lui livre personnellement sa pêche toute fraîche. En attendant d'apercevoir l'embarcation à l'horizon, nous devisons autour d'un café serré tandis qu'Agnès cherche la meilleure lumière pour capturer le chef. Sans trop jouer sur un physique avantageux, cet amateur de rock'n'roll nous raconte son histoire personnelle, si liée à l'établissement où démarra la carrière de son propre père. Il y naît dans les années 60 et passe son temps à observer le travail paternel avant d'embrasser le métier en rejoignant l'école hôtelière de Nice. Une formation qu'il complète ensuite en écumant les grandes tables étoilées.

Une grosse volonté et un caractère bien trempé

Que de chemin parcouru depuis ses débuts ! C'est en simple apprenti qu'il rejoint Le Petit Nice. À force de travail, Gérald y grimpe tous les échelons avant de collectionner les étoiles et d'en prendre les rênes en 1987. La consécration suprême arrive naturellement en 2008 avec un troisième macaron octroyé par le Guide rouge. Une belle revanche, un désir enfoui en lui depuis l'adolescence qui lui donne toute sa légitimité. Connu pour son caractère entier, voire son franc-parler, qu'il assume avec le sourire, même s'il n'aime pas évoquer le passé, le chef est plutôt sympa en cuisine. Pas de cris, pas de bruit, les 20 personnes qui composent sa brigade connaissent tous leur rôle par cœur. En premier lieu, magnifier les poissons. Non pas dans une cuisine d'apparat mais dans un travail d'auteur, avec des produits assaisonnés au millimètre près pour conserver leur sensation iodée afin de raconter toute la Méditerranée dans l'assiette.

Une pêche de petit bateau en cadeau

Tout en guettant les flots, Gérald nous dévoile les noms de ses plats signatures. Anémones de mer, loup de palangre, homard breton au gingembre et bouillabaisse (qu'il réinvente en trois services) sont les chouchous de sa carte. Il repère tout à coup une tache blanche sur l'eau. C'est Louis, qui arrive avec sa cargaison de poissons. S'amarrant devant nous à un petit port improvisé, il présente alors à Gérald les trésors que la mer lui a offerts. Loups de mer, pagres, rougets, mérous, pageots, maquereaux et dorades y montrent leurs écailles brillantes. La moisson est belle. D'un œil expert, le chef inspecte la marchandise et affiche sa satisfaction devant la fraîcheur des poissons frétillant encore dans leurs bacs. Après quelques explications sur leurs origines et leurs noms savants, toute l'équipe est appelée en renfort pour nous aider à les emporter jusqu'en cuisine. Là, le chef peut enfin remettre son tablier… >>

Son adresse

Anse de Maldormé,
Corniche J.F. Kennedy,
13007 Marseille.
Tél. 04 91 592 592
et www.petitnice-passedat.com

8 heures. Gérald est le premier à foncer sur la bassine de poissons pêchés par Louis, et il est fier de nous montrer les plus grosses pièces.

8 h 30. Le chef essaie de guider ma main, mais je m'y prends décidément mal pour écailler le poisson.

9 h 30. Tous les ingrédients sont maintenant en place pour préparer notre recette sous l'œil avisé du chef triplement étoilé.

10 heures. Après l'avoir assaisonné d'herbes, Gérald goûte une dernière fois le jus de cuisson des moules.

10 h 30. Opération indispensable à l'élaboration de notre recette : l'effeuillage du chou.

11 heures. Gérald verse l'infusion d'herbes qui sublimera le goût du poisson.

La recette du chef

Daurade royale dans son bouillon clair tramontane

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 5 MINUTES
> INFUSION 20 MINUTES > VIN CONSEILLÉ : UN CÔTES-DE-PROVENCE BLANC

- **1 daurade de 600 à 800 g**
- **250 g de moules de bouchot**
- **3 cèpes**
- **2 échalotes**
- **2 choux pak-choï**
- **1 courgette jaune**
- **quelques têtes de fenouil**
- **persil**
- **25 cl de fumet de poisson**
- **1 sachet de bouillon tramontane (en vente sur www.passedat.fr)**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre**

PROGRESSION

• Détaillez les filets de daurade en 4 portions égales sur la longueur. Dégorgez et lavez les moules. Effeuillez les choux. Épluchez la courgette jaune à l'aide d'un Économe, nettoyez les cèpes. Lavez, essorez et ciselez le persil. Pelez et ciselez les échalotes, puis mettez-les dans une sauteuse avec le fumet de poisson.

• Portez à ébullition. Ajoutez ensuite les moules et couvrez en laissant cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Ajoutez le persil ciselé. Retirez les moules et gardez-les au chaud. Faites infuser dans cette préparation, et à couvert, le sachet de bouillon tramontane, pendant 20 minutes.

• Pendant ce temps, taillez en lamelles les cèpes et assaisonnez-les de sel et de poivre. Déposez les feuilles de chou dans le bouillon pour 5 minutes, et la courgette jaune pour 3 minutes, retirez-les et réservez-les.

• Pochez enfin les filets de daurade sur le coin du feu 2 minutes. Passez le bouillon dans un filtre à café et portez-le à ébullition. Dressez les ingrédients dans l'assiette et arrosez-les généreusement de bouillon.

• Décorez avec des têtes de fenouil, ajoutez un trait d'huile d'olive et servez chaud.

GÉRALD PASSÉDAT

«Je fais une cuisine d'instinct»

Partisan d'une cuisine vérité sans artifices, Gérald Passédat parie sur la qualité des produits pour séduire les clients du Petit Nice.

LE PLAT DE MON ENFANCE

Je mangeais toujours avec plaisir les cannellonis à la provençale qu'on me préparait, et j'attendais ce moment-là.

Mes spécialités

Les plats-phares de ma carte sont le loup Lucie Passédat, la daurade au jus de la tante Nia et les rougets de roche en nage d'anis étoilé.

COMMENT JE CUISINE

Je fais une cuisine d'instinct, de pureté, de goût et de mâche qui respecte vraiment ce terroir marin qu'est la Méditerranée.

MON LIVRE DE CUISINE CULTE

J'en ai deux, en fait. Il s'agit de «Gastronomie pratique», d'Ali-Bab, alias Henri Babinski, et la «Physiologie du goût», de Brillat-Savarin.

MON REPAS SACRÉ

C'est celui du dimanche, car il permet de réunir toutes les générations et de se retrouver.

La cuisine du monde qui me fascine

La cuisine japonaise a mes faveurs parce qu'elle a su combiner de tout temps saisonnalité et digestibilité.

Gérald Passédat et Philippe Moreno, son bras droit, forment un vrai tandem.

Ma cuisine à moi

C'est celle des profondeurs de la mer, car on y trouve des espèces de poisson très peu connues qui donnent des plats fantastiques.

CE QUI ME FAIT CRAQUER

L'abondance de la pêche du jour. Je prends plaisir à découvrir avec mes petits pêcheurs les trésors qu'ils m'apportent chaque matin.

MA DERNIÈRE BOUCHÉE

J'adore terminer un bon repas avec une petite dose de chocolat pur et noir, c'est mon péché mignon.

(LIVRES À CROQUER)

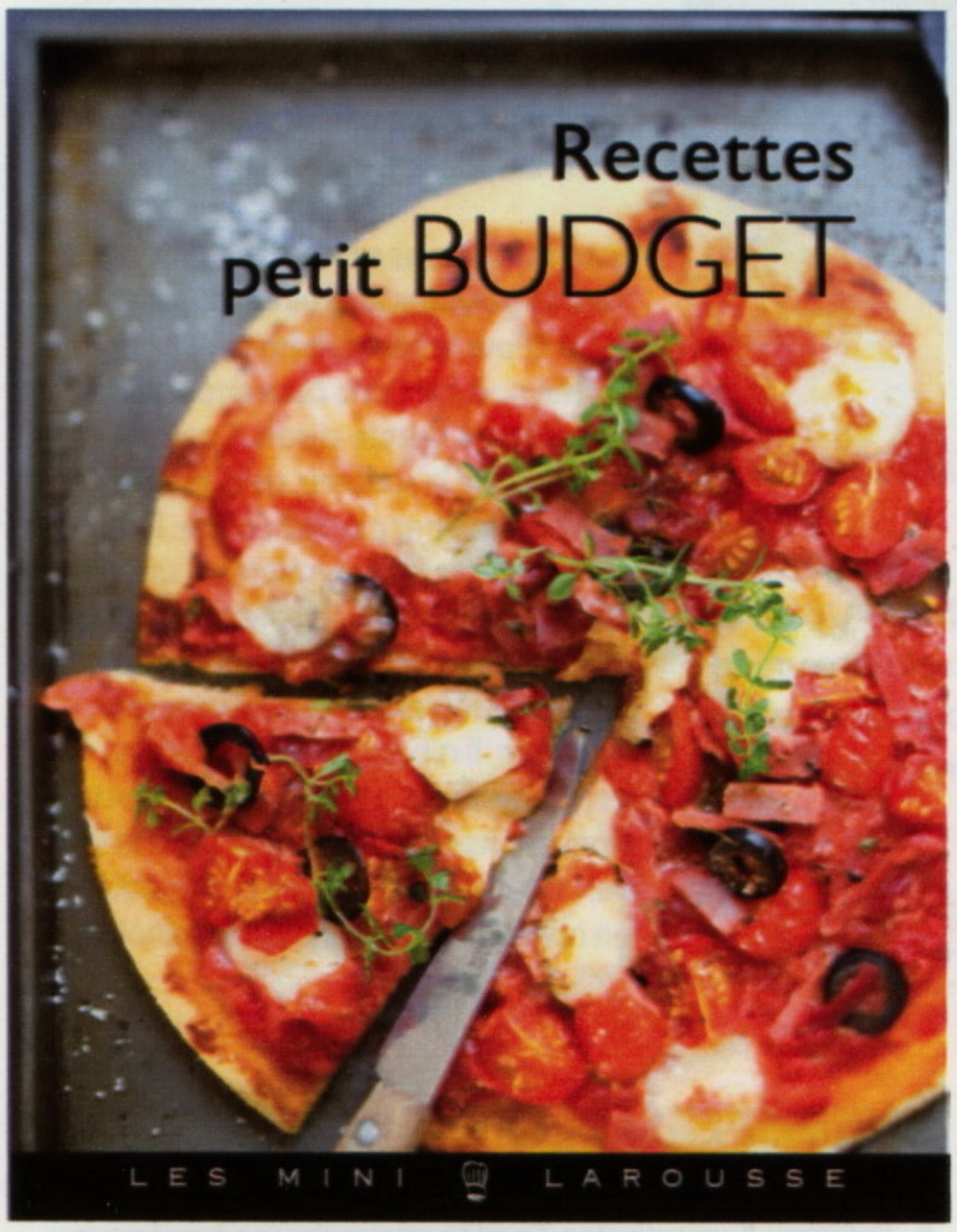
À VOS **pâtes!**

On les mange quand on est pressé, quand on ne sait pas quoi cuisiner. Elles sont toujours adorées de tous et surtout du porte-monnaie. Voici quelques ouvrages pour vous aider à les préparer et à les revisiter. Par Michèle Vaillant

✔ PRESTO, PRESTO!

Ce n'est pas si compliqué de fabriquer des raviolis. Étalez la pâte à pasta, déposez des petits tas de farce, étalez une 2e couche, découpez et collez les bords. Découvrez des recettes traditionnelles : farce ricotta épinard, sauce tomate basilic… Et des recettes originales : raviolis au confit de canard, raviolis pommes de terre artichaut…

• **« Les Ravioli de Laura » de Laura Zavan, photos de Pierre Javelle, coll. « Les Petits Plats », éd. Marabout, 7,99 €.**



✔ MINI LIVRE / MINI PRIX

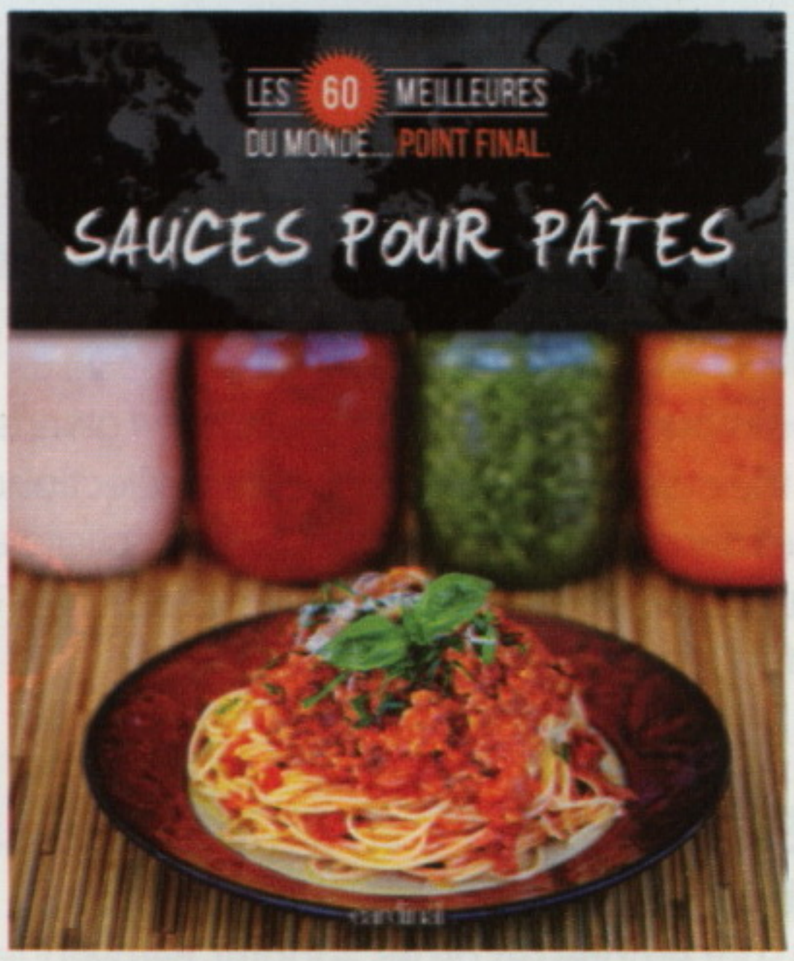
Pour préparer un dîner pour quatre personnes sans se ruiner, découvrez des recettes toutes simples : cannellonis à la brousse et à la menthe, gratin de gnocchis à la tomate…

• **« Recettes petit budget » de Bérengère Abraham, photos de Fabrice Besse, coll. « Les mini Larousse », éd. Larousse, 3,50 €.**

✔ PÂTES SÈCHES OU PÂTES FRAÎCHES ?

Pâtes, lasagnes, raviolis et cannellonis offrent une cuisine conviviale et savoureuse à déguster en famille et entre amis. Plus de 50 recettes ainsi que des pas à pas pour les réaliser vous-même, de toutes les formes et pour tous les goûts : galettes de coquillettes au beaufort, ravioli à la ricotta citronnée…

• **« Pasta ! » de Valéry Drouet, photos de Pierre-Louis Viel, stylisme de Valéry Drouet, coll. « Petits Gueuletons », éd. Mango, 15 €.**



✔ TOUT EST DANS LA SAUCE

De la sauce bolognaise à la sauce vongola, en passant par la sauce carbonara, les classiques comme la sauce tomate, le pesto basilic ou plus surprenantes telles les sauces saucisse, fenouil et citron… Il y en a pour tous les goûts !

• **« Sauces pour pâtes », ouvrage collectif, stylisme de Véronique Paradis, photos d'Antoine Sicotte, coll. « Les 60 meilleures du monde », éd. Cardinal, 14,95 €.**

(ÉPICERIE FINE)

Saveurs de choix

Petit tour d'horizon de produits d'exception dénichés chez les grands traiteurs, les chefs pâtissiers ou les cavistes. Parce qu'il faut aussi parfois se faire plaisir… Gourmands, épicuriens, une sélection à ne pas manquer.

Par Serge Hennebert

François-Xavier Delmas

2 QUESTIONS À… FRANÇOIS-XAVIER DELMAS, PRÉSIDENT FONDATEUR DU PALAIS DES THÉS

Gourmand : **Citron, menthe, poire et fleur d'oranger… pourquoi le choix de ces quatre parfums ?**

François-Xavier Delmas : Avec le citron et la menthe, nous souhaitions revisiter deux grands classiques du thé et les aborder d'une manière différente. En sélectionnant deux parfums traditionnels des thés, nous désirions composer des produits de haute qualité. La poire et la fleur d'oranger sont deux choix un peu plus originaux.
Il s'agissait de créer deux parfums un peu plus inhabituels. La gourmandise de la poire et la douceur de la fleur d'oranger nous semblaient parfaitement adaptées à une association avec du thé vert.

Gourmand : **Dans un cas il s'agit de thé noir et pour les autres de thé vert ?**

F-X.D. : Pour le citron, nous avons choisi un thé noir, car cette base apporte de la rondeur à la note citron. Il permet de la porter et de la soutenir, de la rendre pure, non agressive et pas éphémère. Pour la poire, nous avons préféré un thé vert car celui-ci donne de la fraîcheur à la recette. Pour la fleur d'oranger, le thé vert soutient sans être trop présent. Il apporte une structure, il rehausse les notes et les prolonge. Enfin, pour la menthe glaciale, nous avons également opté pour le thé vert car il apporte des notes végétales en complément de la note mentholée.

✔ ON INFUSE

Avec « les plaisirs purs », la maison du thé revisite 4 grands classiques en associant une base de thé noir ou vert, rigoureusement sélectionné, à un parfum unique. Résultat, 4 thés qui proposent une alliance de simplicité et de gourmandise pour des dégustations raffinées. Vendus 15 € le pot de 100 g. Plus d'infos sur : www.palaisdesthés.com

ET AUSSI…

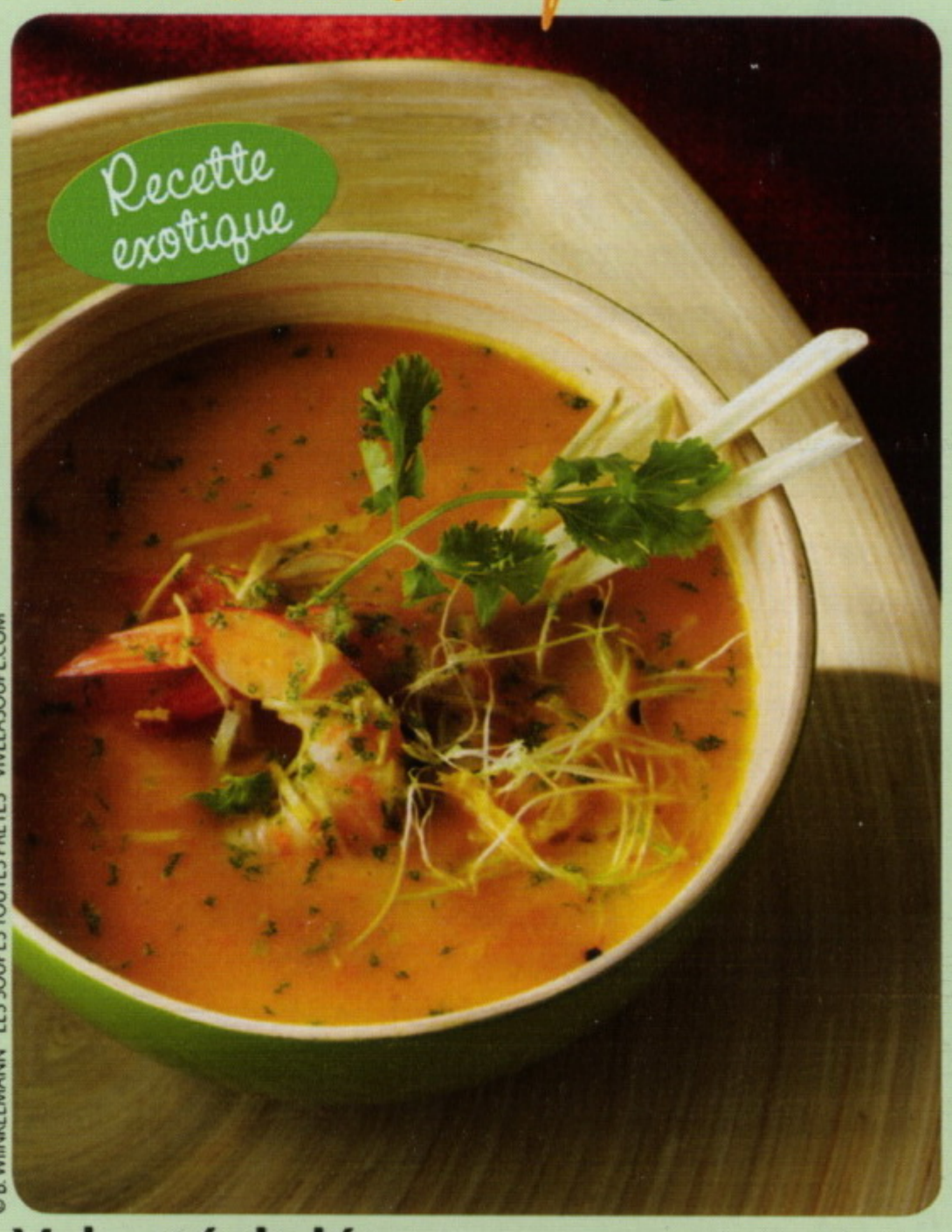
✔ CHICS ET GIVRÉS

Ils ont fait le buzz de la saison dernière. Curieux et gourmets se sont empressés de les adopter. Bienvenue donc aux glaces salées dont les saveurs et les contrastes ravissent nos palais… Ces 4 nouveaux parfums devraient stimuler les imaginations : glace au chutney d'olive noire, glace chèvre-légumes du soleil, glace au confit d'oignon et enfin glace tomate-framboise-poivron.

✔ INDISPENSABLES

On craque pour ces mises en bouche originales. Faciles et pratiques à préparer, elles sont composées d'un lit de génoise, d'un morceau de foie gras et d'une couche de pain d'épices ou de gelée d'abricot. C'est fin, bon et idéal pour l'apéro. Bouchées apéritives Montfort au bloc de foie gras, à partir de 5,90 €.

VivelaSoupe.com



© B. WIINKELMANN - LES SOUPES TOUTES PRÊTES - VIVELASOUPE.COM

Velouté de légumes aux crevettes marinées

> ENTRÉE > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°252

VivelaSoupe.com

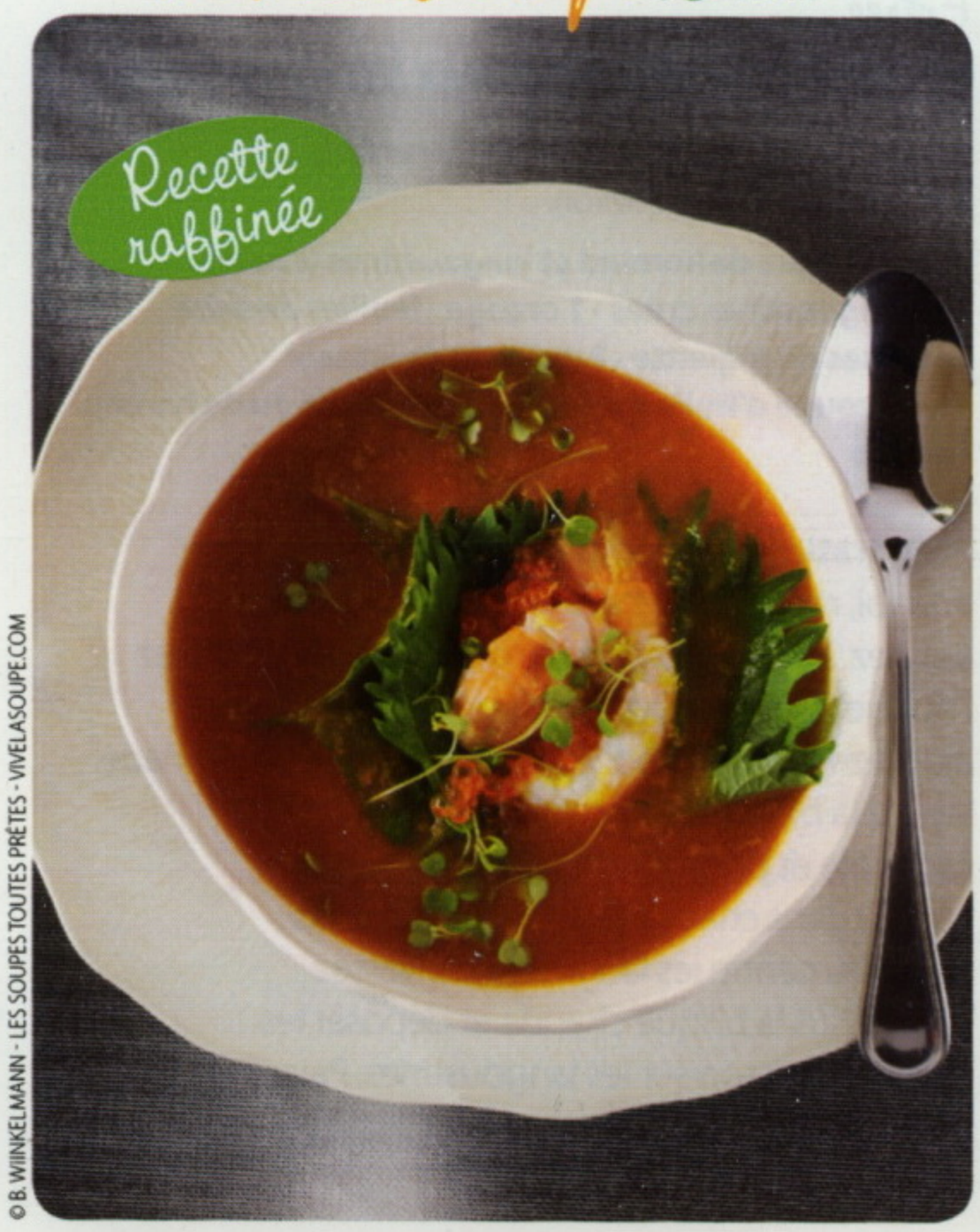
© B. WIINKELMANN - LES SOUPES TOUTES PRÊTES - VIVELASOUPE.COM

Soupe de légumes et œufs mollets

> ENTRÉE > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°252

VivelaSoupe.com



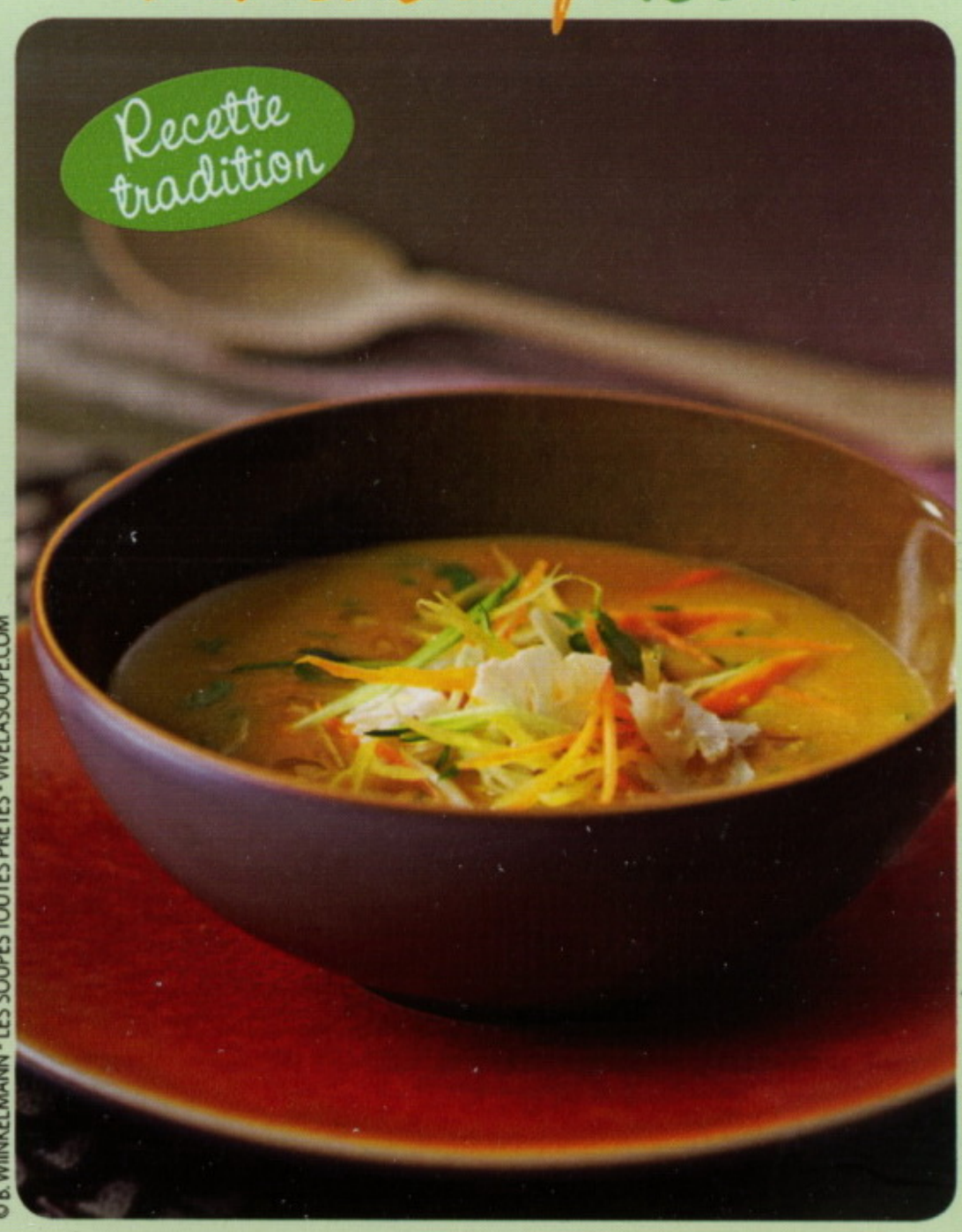
© B. WIINKELMANN - LES SOUPES TOUTES PRÊTES - VIVELASOUPE.COM

Bisque de homard aux langoustines

> ENTRÉE > ABORDABLE > RAFFINÉ

Gourmand n°252

VivelaSoupe.com



© B. WIINKELMANN - LES SOUPES TOUTES PRÊTES - VIVELASOUPE.COM

Soupe aux légumes croquants

> ENTRÉE > ÉCONOMIQUE > VÉGÉTARIEN

Gourmand n°252

Entrée

Soupe de légumes et œufs mollets

> Pour 4 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 10 minutes environ

- **100 g de pousses d'épinard**
- **½ bouquet de ciboulette**
- **1 litre de soupe Sveltesse moulinée 9 légumes (Maggi)**
- **4 œufs** - **poivre du moulin**

Préparation : Mettez les œufs dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes. Retirez-les du feu, passez-les sous l'eau froide et écalez-les délicatement. Ciselez la ciboulette. Lavez et essorez les pousses d'épinard, ciselez-en une partie. Versez la soupe de légumes dans une casserole, portez à ébullition, ajoutez la ciboulette et les pousses d'épinard ciselées. Mélangez et retirez aussitôt du feu. Versez-la dans des coupelles. Posez les œufs mollets dans la soupe chaude, ajoutez les feuilles d'épinard restantes, poivrez et servez aussitôt. Accompagnez de fines tranches de pain grillées.

Conseil

La même recette peut être préparée avec la crème Douceur de 8 légumes (Knorr).

Entrée

Velouté de légumes aux crevettes marinées

> Pour 4 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 4 minutes environ

- **12 crevettes moyennes cuites** - **1 litre de velouté de carotte (Liebig)** - **20 g de gingembre frais** - **1 citron vert**
- **1 tige de citronnelle** - **1 bouquet de coriandre**
- **1 petit piment oiseau** - **1 c. à soupe d'huile d'olive**

Préparation : Décortiquez les crevettes. Placez-les dans un bol, râpez au-dessus le zeste du citron, ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Pelez le gingembre et râpez-le au-dessus du bol. Coupez le piment en très fines rondelles, ajoutez-le aux crevettes. Coupez la moitié de la citronnelle en minces lamelles et le reste en bâtonnets, ajoutez-les aux crevettes, versez l'huile, mélangez et laissez mariner 15 minutes.
Rincez et ciselez le bouquet de coriandre.
Faites chauffer le velouté et répartissez-le dans des bols. Déposez dans le velouté bien chaud les crevettes et leur marinade. Ajoutez la coriandre, tournez et dégustez.

Conseil

On peut aussi préparer cette recette avec le velouté de potiron à la crème (Knorr) ou l'Escapade thaïlandaise (Maggi) ou la Soupe de Saison potiron carottes (Créaline).

Entrée

Soupe aux légumes croquants

> Pour 4 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 5 minutes

- **1 l de velouté de potiron et châtaigne (Liebig)**
- **200 g de carottes oranges ou jaunes** - **200 g de courgettes**
- **100 g de céleri boule** - **150 g de chou-fleur** - **6 brins de persil**
- **6 brins de cerfeuil** - **2 c. à soupe d'huile d'olive** - **poivre.**

Préparation : Pelez les carottes et le céleri boule. Éliminez le pédoncule des courgettes, lavez et ciselez les herbes. Passez tous les légumes sur une râpe à gros trous. Versez le velouté dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez les légumes râpés, laissez cuire 2 minutes (ils doivent rester croquants). Retirez le velouté du feu et versez-le aussitôt dans les coupelles. Ajoutez un filet d'huile, les herbes, et dégustez.

Conseil

On peut utiliser la même recette avec le Saveur à l'ancienne bœuf carottes (Maggi) ou le Velouté de potiron (Ariake, Joël Robuchon).

Entrée

Bisque de homard aux langoustines

> Pour 4 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 5 minutes environ

- **1 l de bisque de homard et langoustines (Knorr)**
- **12 langoustines crues** - **1 orange** - **feuilles de shiso**
- **pousses de roquette** - **1 noisette de wasabi**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive** - **œufs de truite ou de hareng.**
- **poivre**

Préparation : Mettez dans un bol la noisette de wasabi, râpez au-dessus ¼ du zeste d'orange et ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus d'orange. Versez l'huile et tournez. Décortiquez les langoustines, ajoutez-les dans le bol et mélangez-les à la marinade.
Versez la bisque de homard dans une casserole et portez à ébullition.
Mettez dans chaque bol 1 feuille de shiso, posez au centre les langoustines. Versez par-dessus la bisque chaude et déposer les œufs de poisson sur les langoustines. Parsemez de pousses de roquette et servez aussitôt.

Conseil

Pour cette recette, on peut aussi utiliser le Délice de légumes et langoustines (Liebig).

LA SOUPE A TOUT BON, C'EST LA SAISON !

En brique, en cup, en sachet ou en bouteille, elles se déclinent en plus de 100 recettes. Sans hésiter, on adopte les soupes toutes prêtes !

Offre spéciale NOUVELLE FORMULE !

Abonnez-vous vite !

OFFRE VALABLE UNIQUEMENT JUSQU'AU 31 OCTOBRE

Gourmand

1 AN = 26 NUMÉROS

39 € SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

+ DE 10 N° OFFERTS !

Chez vous, tous les 15 jours

Gourmand, le n° 1 des magazines de cuisine** qui offre plus de 90 recettes par numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **laboutiquedaxelle.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG252**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60643 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

Oui, je profite de cette offre spéciale NOUVELLE FORMULE

☑ **Je m'abonne 1 an à Gourmand (26 n°) au prix de 39 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~* soit plus de 10 numéros offerts !**

39 € SEULEMENT au lieu de ~~74,10 €~~*

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG252

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

email (en majuscules) : ..... @ .....

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.10.2012. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au + 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 à 6 semaines après enregistrement de votre règlement. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. **source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année.

(PROCHAIN NUMÉRO)

DÈS LE 2 NOVEMBRE...

LES 30 MEILLEURES RECETTES DE HAMBURGERS MAISON

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf, Xavier Evstigneeff
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Małgorzata Dobrska, Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe :
Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr)
Anne-Charlotte Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Assistante commerciale exécution :
Sylvie Marques (Tél. 01 73 05 46 35, smarques@prismamedia.com)

DIRECTION
Directrice générale : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Éditrice : Stéphanie Hauville
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €. 192 av Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924.
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :
Marie Guiton

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

CARNET D'ADRESSES

- **Barilla :** www.barilla.com
- **Carrefour :** www.carrefour.fr
- **Casino :** www.casino.fr
- **Cœur de lion :** www.quiveutdufromage.com
- **Émile Noël :** www.emilenoel.com
- **Fly :** 03 89 62 35 07 / www.fly.fr
- **French's :** www.frenchs.com
- **Frank's :** www.franksredhot.com
- **Grand Noyer :** www.legrandnoyer.com
- **Guzzini :** www.fratelliguzzini.com/eShop
- **Intermarché :** www.intermarche.com
- **Lavazza :** www.lavazza.com
- **Le Creuset :** www.lecreuset.fr
- **Lékué :** 01 40 13 01 23 / www.lekue.fr
- **Maisons du monde :** 02 51 71 17 17 / www.maisonsdumonde.com
- **Monoprix :** www.monoprix.fr
- **Président :** www.president.fr
- **Sodebo :** www.sodebo.fr
- **Système U :** www.magasins-u.com
- **Zak!design :** 05 56 42 11 93

Remerciements : Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel).

CRÉDITS PHOTOS Couverture : photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Radvaner/Sucré Salé, Photo de Gérald Passédat : Agnès Lamarre. P 4-5 : Photos Courtesy the A.D. Makepeace Company. P 6 : Monkey Business/Fotolia. P 8 : Chlorophylle/Fotolia, DR. P 10 : Semaine du goût. P 12 : Illustration : Boris Lamy, kuvona/Fotolia. P 13 : Radvaner/Sucré Salé. P 14 : Irina Fisher/Stefan Körber/Fotolia, Amiel/Sucré Salé, Jill Fromer/iStockphoto. P 15 : DIA/volff/Fotolia, Mallet/Sucré Salé. P 16 : Claude Calcagno/Fotolia, Lawton/Sucré Salé. P 18-19 : gcpics/Unclesam/Barbara Dudzinska/Fotolia. P 20 : Sport Moments/Fotolia. P 22 : Denis Rudyi/Fotolia, MachineHeadz/iStockphoto. P 27 : yanlev/Fotolia. P 29 : Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 30 : cb_/frog974/Fotolia. P 31 : Viel/Sucré Salé. P 32 : Hussenot/Riou/Sucré Salé. P 33 : Radvaner/Riou/Sucré Salé. P 34 : Bono/Lawton/Sucré Salé. P 35 : Manceau/Sucré Salé. P 36, 38, 41, 44, 45, 46, 49 : Radvaner/Sucré Salé. P 37 : Caste/Sucré Salé. P 39 : Winkelmann/Sucré Salé. P 40 : Studio/Sucré Salé. P 42 : Mallet/Sucré Salé. P 43 : Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 47 : Studio/Radvaner/Sucré Salé. P 48 : Desgrieux/Sucré Salé. P 50 : Ben Meyer/Cultura/PhotoNonStop. P 51 : Ph.Asset/Alpina, Mastrofoto/Fotolia. P 52 : AOP. P 53 : mariankadlec/Teamarbeit/Fotolia, FDOC. P 54 : Ph. Asset/Amora. P 55 : Agneau Presto. P 56 : Consorcio Serrano, volff/Fotolia. P 57 : Afidem, ExQuisine/Fotolia. P 58 : Mont Blanc. P 59 : Karine Creuset/Sirop Fruits. P 60 : Ducros. P 61 : Toupargel, dvarg/Fotolia. P 62 : Denys Kurbatov/Fotolia, PL Viel/V. Drouet/Tomates et concombres de France. P 63 : Daregal, Rians. P 64-65 : Mallet/Sucré Salé. P 66-67 : Eising Studio/Food Photo & Video/StockFood, recette : Marco Mayer/Fotolia, Viktor/iamsania/Han van Vonno/Coprid/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 68-P 69 : Comugnero Silvana/Fotolia, Gallo Images/Camerapress/Orédia. P 70-71 : Hans Jürgen Krahl/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 72 : Ryan McVay/Photodisc/Thinkstock. P 73 : red2000/lamax/Fotolia. P 74 : Henrik Larsson/iStockphoto. P 75 : Rua Castilho/Stockfood, iStockphoto/Thinkstock, RomanQuéré/Fotolia. P 76 : India Tourism Frankfurt, FOOD-pictures/HL Photo/Fotolia. P 77 : Brad Pict/Fotolia. P 78 : O'SHI/Fotolia. P 79 : Lawton/Sucré Salé, Photo SG/Fotolia. P 80-84 : Reportage photo Agnès Lamarre.P 86 : Palais des Thés. P 91 : Radvaner/Sucré Salé. P 92 : Elena Schweitzer/Swapan/Fotolia, Philippe Hiest/Image & Associés. P 93 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 95 : Radvaner/Studio/Sucré Salé. P 97 : Bagros/Viel/ Thys/Supperdelux/ Fondacci/Markezana/Sucré Salé. Photos de Cyril Lignac : Greg Soussan.

Potirons, citrouilles, ils passent à la casserole

La « Jack'O Lantern » de Halloween a beau faire l'unanimité le premier novembre, elle a beaucoup de concurrents une fois en cuisine. Il faut dire qu'entre potirons, potimarrons et citrouilles, notre cœur balance.

Par Marie Gabet

Avec sa chair épaisse et orange vif, le potiron est le plus utilisé de tous. Aussi bon salé que sucré, il peut être cuisiné en soupe, en purée, en tarte, en flan… Mieux vaut tout de même bien l'assaisonner, ou il pourrait se révéler un peu fade. Il faut dire qu'il contient plus de 90 % d'eau. On conseille donc de ne pas en ajouter beaucoup dans une soupe.

Le potimarron, quant à lui, recèle des saveurs plus subtiles, qui s'approchent étonnamment de la châtaigne. C'est pourquoi il se marie si bien avec la cannelle, le gingembre et la muscade. Ses saveurs automnales réchauffent, son onctuosité séduit petits et grands. Outre du velouté, il permet de réaliser des crèmes et des parmentiers. Il peut aussi donner de l'originalité à un plat de tagliatelles ou à un risotto.

Enfin, la citrouille, beaucoup utilisée en Amérique du Nord, est souvent boudée dans les cuisines françaises. Pleine d'eau ? Fade ? Elle est pourtant délicieuse dans de nombreuses préparations, et notamment en confiture. Il est par ailleurs dommage de se priver de ses bienfaits ! Comme le potiron et le potimarron, elle contient beaucoup de caroténoïdes et d'antioxydants, qui protègent les cellules de l'organisme et préviennent le vieillissement. Mais aussi de la vitamine A, du magnésium et du potassium. Elle est en prime très peu calorique, et se révèle donc un allié minceur exceptionnel. La pleine saison pointant son nez, il est temps de l'ajouter à nos menus ! C'est pourquoi la rédaction du Gourmand vous propose ces 12 fiches recettes (voir pages suivantes).

FÊTONS LE POTIRON !

Tous les ans, à Saint-Antoine-l'Abbaye, le potiron est à l'honneur ! Au cœur de ce petit village médiéval de l'Isère, la Foire à l'ancienne et au potiron est l'occasion de découvrir plus de 300 variétés de cucurbitacées mais aussi… le plus gros potiron de l'année !

Astuce

· Un potiron peut se conserver durant des mois dans un endroit sec et frais. Une fois coupé, il devra par contre être consommé dans les trois jours.

À garder sous le coude

· Un chaudron en potence pour servir les soupes de potiron hivernales. On adopte avec délice son côté authentique. Chaudron gaulois, Bron Coucke, 227,24 €.

Salade de potiron et mozzarella

> ENTRÉE > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°252

Sandwich au potiron et fromage frais

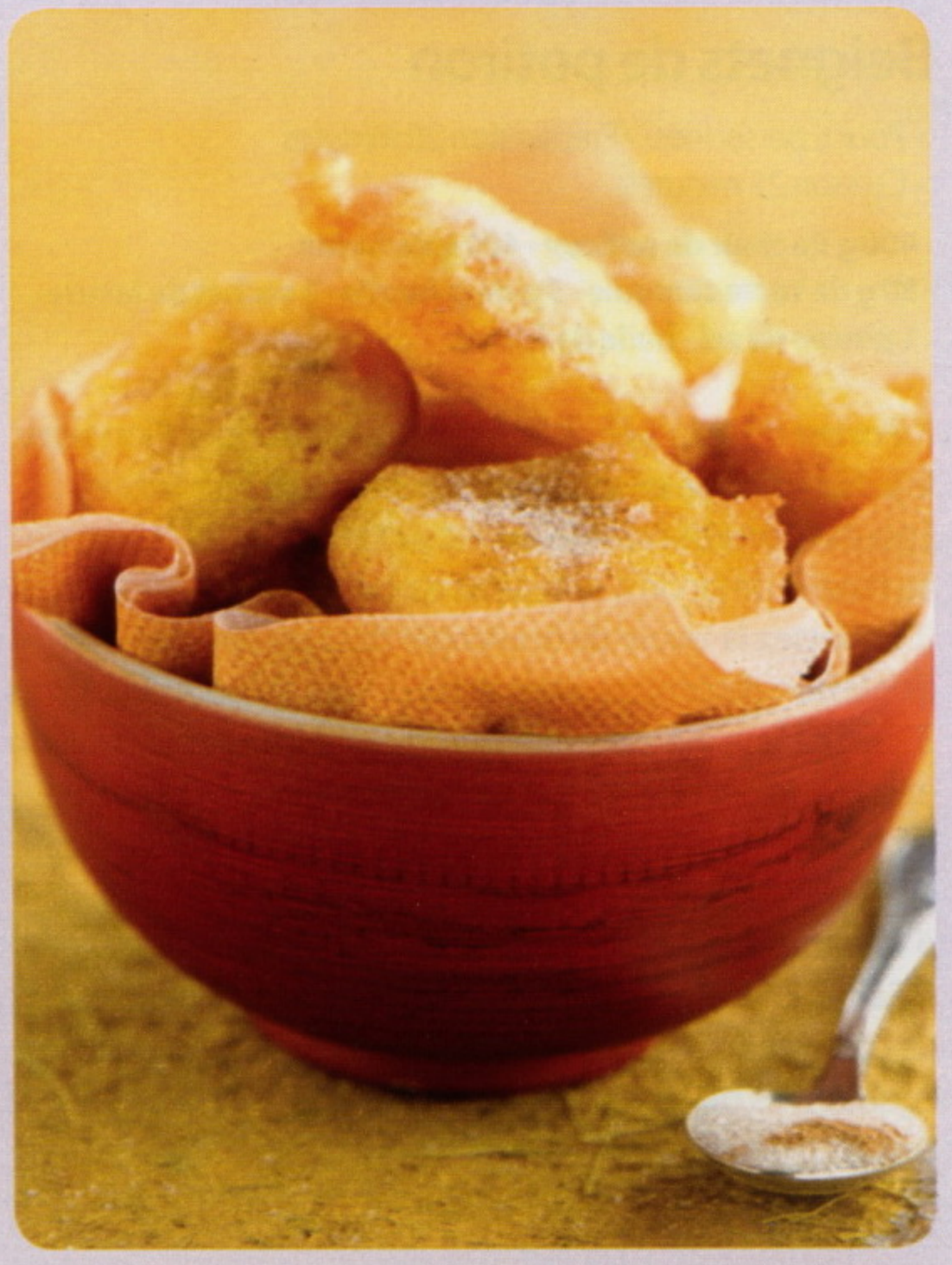
> PLAT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°252

Curry de potiron et noix de coco

> PLAT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°252



Beignets de potiron

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Plat

Sandwich au potiron et fromage frais

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 15 minutes

- **400 g de chair de potiron**
- **1 grosse poignée d'épinards**
- **6 brins de persil**
- **6 boules de mozzarella**
- **150 g de lardons**
- **6 tomates séchées**
- **12 tranches de pain de mie**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 **Coupez** le potiron en petits dés. Coupez la mozzarella en rondelles. Lavez et séchez les épinards. Rincez les brins de persil.
2 **Faites dorer** les lardons dans une poêle, sans ajout de matière grasse. Débarrassez et mettez à cuire les dés de potiron avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes, en remuant sans cesse. Salez et poivrez. Remettez les lardons et mélangez. Hors du feu, ajoutez les tomates séchées coupées en morceaux et les épinards. Mélangez de nouveau.
3 **Répartissez** la moitié de la préparation au potiron sur 6 tranches de pain de mie. Ajoutez la mozzarella. Couvrez avec le pain de mie puis la préparation au potiron. Terminez par la mozzarella. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
4 **Passez** les sandwichs sous le gril du four environ 3 minutes. Lorsque le fromage est fondu, décorez avec du persil et servez.

Entrée

Salade de potiron et mozzarella

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes

- **700 g de potiron**
- **¼ de céleri-rave**
- **100 g de roquette**
- **1 citron**
- **1 petit piment rouge**
- **1 brin de persil plat**
- **200 g de petites boules de mozzarella**
- **150 g de graines de tournesol**
- **3 c. à soupe d'huile de noix**
- **sel et poivre**

1 **Épluchez** le potiron, le céleri-rave, et râpez-les à travers une grosse grille. Égouttez les boules de mozzarella. Lavez le piment, coupez-le en deux, épépinez-le et émincez-le. Lavez et essorez la roquette. Lavez, séchez et ciselez le persil. Pressez le citron.
2 **Émulsionnez** l'huile avec le jus de citron, du sel et du poivre.
3 **Réunissez** tous les ingrédients dans un saladier, arrosez de vinaigrette et mélangez.
4 **Répartissez** la salade dans 6 assiettes. Parsemez de persil. Servez avec des pitas ou des naans au fromage.

Dessert

Beignets de potiron

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 25 minutes

- **400 g de chair de potiron**
- **400 g de farine**
- **80 g de sucre semoule**
- **5 g de cannelle**
- **1 sachet de levure**
- **1 pincée de sel**
- **huile de friture**

1 **Portez** de l'eau à ébullition dans une casserole. Plongez-y le potiron coupé en morceaux. Laissez cuire 15 minutes. Égouttez, en réservant l'eau de cuisson, et passez le potiron au mixeur de façon à obtenir une purée. Salez et laissez tiédir.
2 **Émiettez** la levure de boulanger dans un peu d'eau de cuisson du potiron. Salez et mélangez du bout des doigts.
3 **Versez** la farine dans une jatte, ajoutez la purée de potiron et la levure délayée. Mélangez énergiquement. Couvrez la pâte d'un torchon. Laissez doubler de volume dans un endroit tiède.
4 **Mélangez** le sucre avec la cannelle dans un saladier.
5 **Faites chauffer** l'huile de friture. Prélevez des petits tas de pâte, plongez-les dans l'huile chaude, puis retournez-les. Égouttez les beignets et roulez-les dans le sucre à la cannelle. Servez.

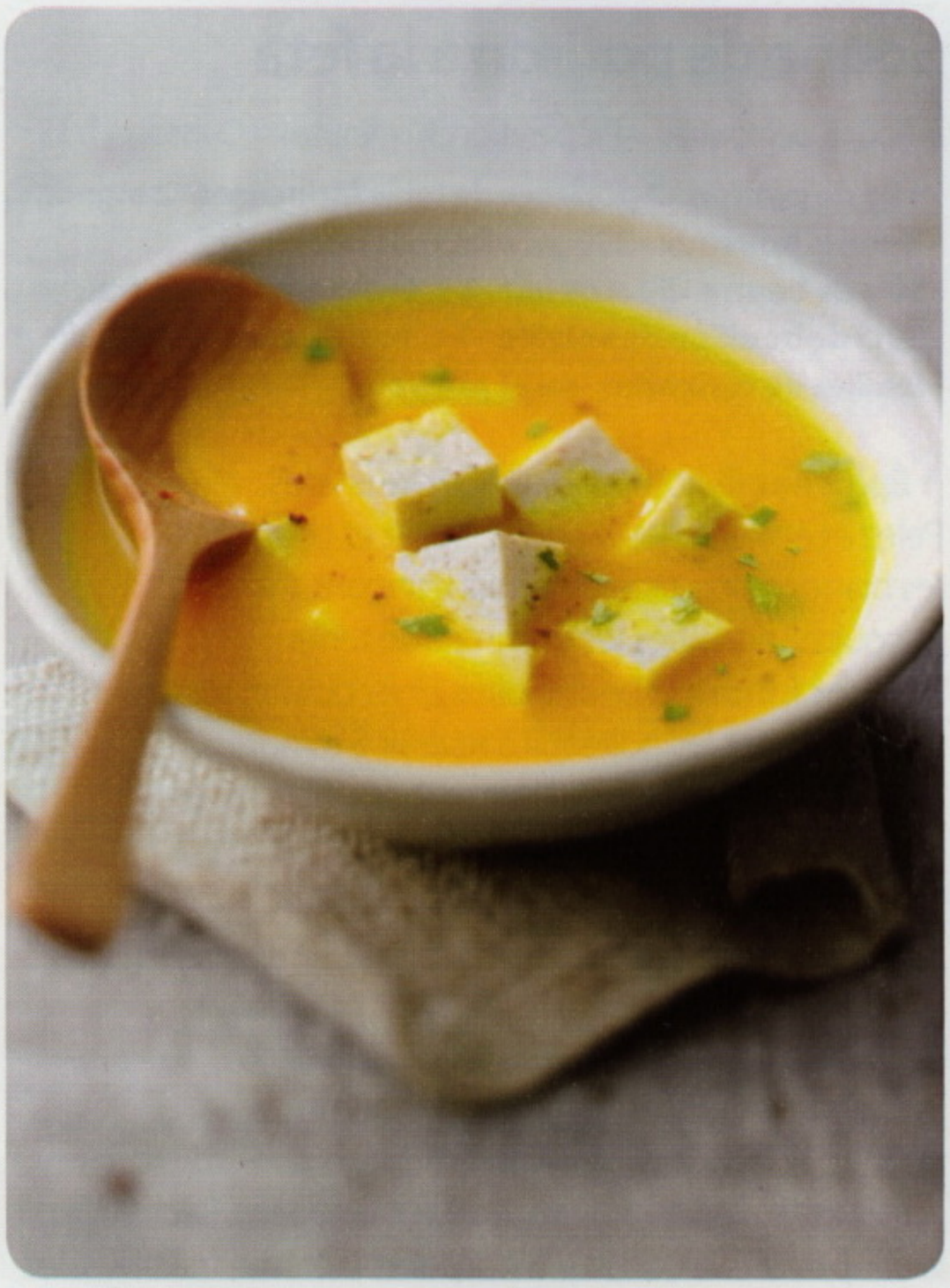
Plat

Curry de potiron et noix de coco

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 55 minutes

- **1 potimarron**
- **4 oignons**
- **1 petit piment vert**
- **20 cl de lait de coco**
- **3 c. à soupe d'huile**
- **2 c. à soupe de curry en poudre**
- **1 dosette de safran en filaments**
- **sel**

1 **Épluchez** le potimarron et épépinez-le. Retirez-en les filaments, puis coupez-le en cubes. Pelez et émincez les oignons. Lavez, épépinez et émincez le piment vert.
2 **Chauffez** l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon émincé à feu doux en remuant jusqu'à ce qu'il soit translucide et fondant. Ajoutez le piment et les cubes de potimarron. Poudrez de curry et ajoutez le safran. Salez.
3 **Versez** le lait de coco et mélangez bien. Couvrez et faites cuire 45 minutes à feu doux en remuant régulièrement. 15 minutes avant la fin de la cuisson, retirez le couvercle de la sauteuse. Servez sans attendre.



Soupe de potiron à la feta

> ENTRÉE > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°252

Foie gras poêlé en chapelure et mousseline de potiron

> ENTRÉE > ASSEZ CHER > DÉLICAT

Gourmand n°252

Roulade de colin aux salicornes, écrasé de potimarron

> PLAT > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°252

Gratin de citrouille, poisson blanc et noisettes

> PLAT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Entrée

Foie gras poêlé en chapelure et mousseline de potiron

> Pour 6 personnes > Préparation 25 minutes
> Cuisson 35 minutes > Réfrigération 15 minutes

• 6 tranches épaisses de foie gras de canard cru
• 1 quartier de potiron • 2 pommes de terre • 100 g de beurre
• 10 cl de crème liquide • 10 g de farine • 4 tranches de pain complet • 1 c. à café rase de curcuma • sel et poivre

1 Épépinez le potiron. Pelez les pommes de terre. Coupez les légumes en cubes et mettez-les dans le panier d'un cuit-vapeur. Posez le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau à mi-hauteur. Couvrez et faites cuire 30 minutes.
2 Mixez les légumes cuits et le beurre jusqu'à obtention d'une purée fine. Versez-la dans une casserole avec la crème liquide. Salez, poivrez et maintenez sur feu très doux en remuant régulièrement.
3 Coupez les tranches de foie gras en morceaux. Farinez-les et mettez au frais 15 minutes. Mixez rapidement le pain pour le réduire avec le curcuma.
4 Dans une poêle à blanc, saisissez les morceaux de foie gras et faites-les cuire 1 minute à feu très vif en les retournant. Salez et poivrez. Débarrassez puis faites revenir la chapelure au curcuma quelques secondes dans la poêle en remuant.
5 Répartissez la mousseline de potiron et le foie gras dans les assiettes. Parsemez de chapelure et servez aussitôt.

Entrée

Soupe de potiron à la feta

> Pour 6 personnes > Préparation 30 minutes > Cuisson 1 h 15

• 1 kg de potiron • 2 pommes de terre farineuses • 2 oignons
• 2 petits poireaux • 200 g de feta coupée en dés
• 50 g de beurre • 50 cl de lait • 3 c. à soupe de crème fraîche
• 50 cl de bouillon de volaille • 1 c. à café de sucre semoule
• feuilles de coriandre • sel et poivre

1 Épluchez le potiron et coupez-le en dés. Pelez et émincez les oignons. Lavez et coupez les blancs de poireau en petits tronçons. Pelez et coupez en cubes les pommes de terre.
2 Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez-y les oignons et les poireaux à revenir 5 minutes, en remuant avec une cuillère en bois. Ajoutez les dés de potiron. Poursuivez la cuisson 5 minutes à feu doux, toujours en remuant. Saupoudrez de sucre. Salez et poivrez. Laissez cuire 5 minutes à feu doux.
3 Chauffez séparément le lait et le bouillon de volaille. Versez le lait puis le bouillon dans la cocotte en remuant. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire 1 heure à couvert.
4 Mixez la préparation au mixeur plongeant. Réchauffez la soupe dans la cocotte. Incorporez la crème fraîche, salez et poivrez. Répartissez la soupe dans les assiettes. Parsemez de dés de feta et de coriandre ciselée. Servez aussitôt.

Plat

Gratin de citrouille, poisson blanc et noisettes

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 40 minutes

• 500 g de filets de poisson blanc • 1 quartier de potiron de 1 kg
• 30 g de beurre • 50 g de noisettes mondées
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 sachet de court-bouillon
• persil plat • sel et poivre

1 Retirez la peau du potiron, les pépins et la partie fibreuse. Coupez la pulpe en cubes et faites-les cuire à la vapeur 20 minutes environ.
2 Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans une casserole, avec le sachet de court-bouillon. Plongez-y les filets de poisson et faites cuire 10 minutes. Égouttez-les et émiettez-les.
3 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Écrasez le potiron en purée à l'aide d'une fourchette. Huilez un plat à gratin. Étalez dans le fond une couche de poisson, salez légèrement et poivrez. Recouvrez de purée de potiron. Salez et poivrez.
4 Concassez les noisettes. Répartissez-les sur la purée de potiron. Parsemez de noisettes de beurre. Enfournez pour 20 minutes. Décorez de persil. Servez chaud directement dans le plat.

Plat

Roulade de colin aux salicornes, écrasé de potimarron

> Pour 4 personnes > Préparation 25 minutes
> Cuisson 30 minutes

• 4 filets de colin • 100 g de salicornes • 1 potimarron
• 2 pommes de terre • 100 g de beurre bio
• sel et poivre

1 Coupez le potimarron en morceaux. Épluchez-le et retirez-en les pépins et les filaments. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Mettez le tout dans le panier d'un cuit-vapeur. Posez le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau bouillante, couvrez et faites cuire 30 minutes. **2 Rincez** les salicornes sous l'eau fraîche, épongez-les dans du papier absorbant. Étalez-les au fond d'un panier vapeur. Roulez les filets de colin sur eux-mêmes et maintenez-les avec un pic en bois. Posez les roulades de colin sur les salicornes. Salez et poivrez.
3 Une fois cuits, écrasez les légumes à la fourchette en y incorporant le beurre. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
4 Posez le panier de salicornes et colin sur une casserole adaptée remplie d'eau bouillante. Couvrez et faites cuire 10 minutes. **5 Répartissez** dans les assiettes l'écrasé de potimarron, les roulades de colin et les salicornes. Rectifiez l'assaisonnement, servez.

Raviolis au potiron et à la saucisse de Morteau

> APÉRITIF > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°252

Cake au potiron et aux lardons

> PLAT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°252

Potiron rôti au romarin, oignons et fromage halloumi

> PLAT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°252

Mesturets de potiron

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Plat

Cake au potiron et aux lardons

> Pour 4 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 50 minutes

- **300 g de potiron** - **3 œufs** - **100 g de beurre**
- **80 g de fromage râpé** - **80 g de lardons**
- **150 g de farine fluide** - **2 c. à café d'huile**
- **1 sachet de levure chimique** - **sel et poivre**

1 Huilez une petite poêle antiadhésive et faites-y revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Réservez.
2 Dans un saladier, mélangez le beurre bien mou avec les œufs. Incorporez la farine, le fromage, les lardons, la levure, du sel et du poivre. Épluchez et râpez le potiron à l'aide d'une grille à gros trous, puis mélangez-le aussitôt avec la pâte.
3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Huilez un moule à cake, versez-y la pâte et enfournez pour 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau : elle doit ressortir sèche.
4 Servez le cake tiède, coupé en tranches épaisses, accompagné d'une salade verte.

Dessert

Mesturets de potiron

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 40 minutes

- **1,5 kg de potiron** - **3 œufs** - **200 g de sucre en poudre**
- **100 g de farine de blé** - **100 g de farine de maïs**
- **50 g de sucre cristal** - **huile de friture**

1 Coupez le potiron en morceaux, retirez la peau. Faites-le cuire dans un cuit-vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Puis laissez-le s'égoutter dans une passoire pendant 20 minutes.
2 Écrasez le potiron à la fourchette dans un saladier. Ajoutez les œufs entiers, les farines et le sucre en poudre. Façonnez ensuite des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur.
3 Chauffez un peu d'huile dans une poêle et posez une galette de potiron. Faites-la frire 3 à 4 minutes de chaque côté. Égouttez la galette sur du papier absorbant et maintenez-la au chaud dans un linge. Recommencez l'opération pour chaque galette en remettant un peu d'huile à chaque fois.
4 Au moment de servir, poudrez les galettes de sucre cristal.

Apéritif

Raviolis au potiron et à la saucisse de Morteau

> Pour 6 personnes > Préparation 25 minutes
> Cuisson 25 minutes

- **500 g de chair de potiron coupée en cubes**
- **3 saucisses de Morteau** - **2 c. à soupe de persil haché**
- **2 c. à soupe de crème fraîche**
- **1 paquet de won-ton (pâte à raviolis)**
- **1 pincée de noix de muscade** - **huile de friture** - **sel et poivre**

1 Faites cuire les cubes de potiron 15 minutes à la vapeur. Passez-les au mixeur. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade ainsi que la crème fraîche et le persil.
2 Coupez les saucisses de Morteau en rondelles. Faites-les griller dans une poêle sans ajout de matière grasse.
3 Répartissez 1 rondelle de saucisse sur chaque carré de won-ton et ajoutez la purée de potiron. Rabattez un coin du carré vers son opposé de façon à retirer l'air. Appuyez sur les bords pour bien les souder.
4 Plongez les raviolis dans l'huile de friture chaude, en procédant par petites fournées. Laissez dorer et placez-les dans un panier en bambou. Dégustez à l'apéritif.

Plat

Potiron rôti au romarin, oignons et fromage halloumi

> Pour 6 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 20 minutes

- **1 kg de chair de potiron** - **2 oignons rouges**
- **6 brins de romarin** - **250 g de fromage halloumi**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive** - **sel et poivre**

1 Coupez en tranches la chair du potiron et faites cuire ces tranches 15 minutes à la vapeur. Pelez et émincez les oignons. Coupez le fromage en morceaux. Lavez et séchez les brins de romarin.
2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites-y dorer les oignons, puis répartissez-les au fond d'un plat à four. Préchauffez le four en position gril.
3 Ajoutez dans le plat les tranches de potiron, le fromage et parsemez de brins de romarin. Salez et poivrez.
4 Enfournez pour 5 minutes. Servez chaud.

Matines, les bons œufs, les yeux fermés !

Délice d'œuf pané

Pour 4 personnes

- 4 œufs Plein air Matines
- 1 œuf Plein air Matines pour la panure
- 4 tranches de saumon fumé
- 25 g de poudre de noisette
- 25 g de parmesan
- 25 g de chapelure
- 25 g de farine
- huile de friture
- sel, poivre

Préparation : 15'

Cuisson : 6'

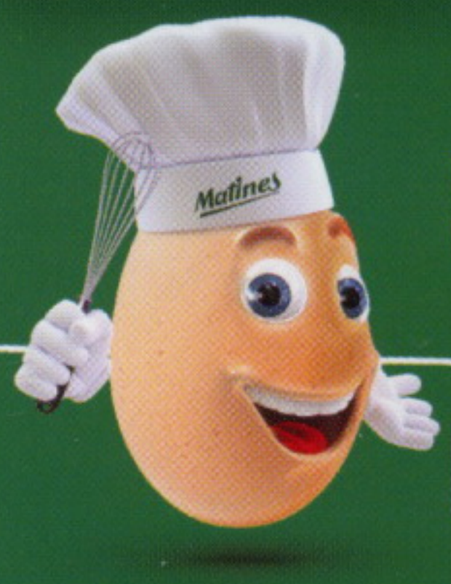
1/ Cuire les œufs Plein air Matines dans l'eau bouillante salée environ 5 min, puis les plonger dans l'eau froide afin de stopper la cuisson.
Bien les égoutter puis enlever la coquille. Les sécher avec un papier absorbant.

2/ Réaliser des roses avec le saumon fumé.

3/ Rouler les œufs Plein air Matines dans la farine, puis dans un œuf battu avec du sel, du poivre, puis enfin dans le mélange parmesan, chapelure, poudre de noisette.

4/ Plonger les œufs Plein air Matines dans l'huile chaude une à deux minutes, les égoutter, les couper en deux, puis les déposer sur une assiette avec les roses de saumon fumé.

Crédit Photos : Trenta® - www.trenta.fr



Recettes et conseils sur :
www.matines.com

www.facebook.com/oeufsmatines

Matines®

NOUVEAU

DANONE

Actimel®

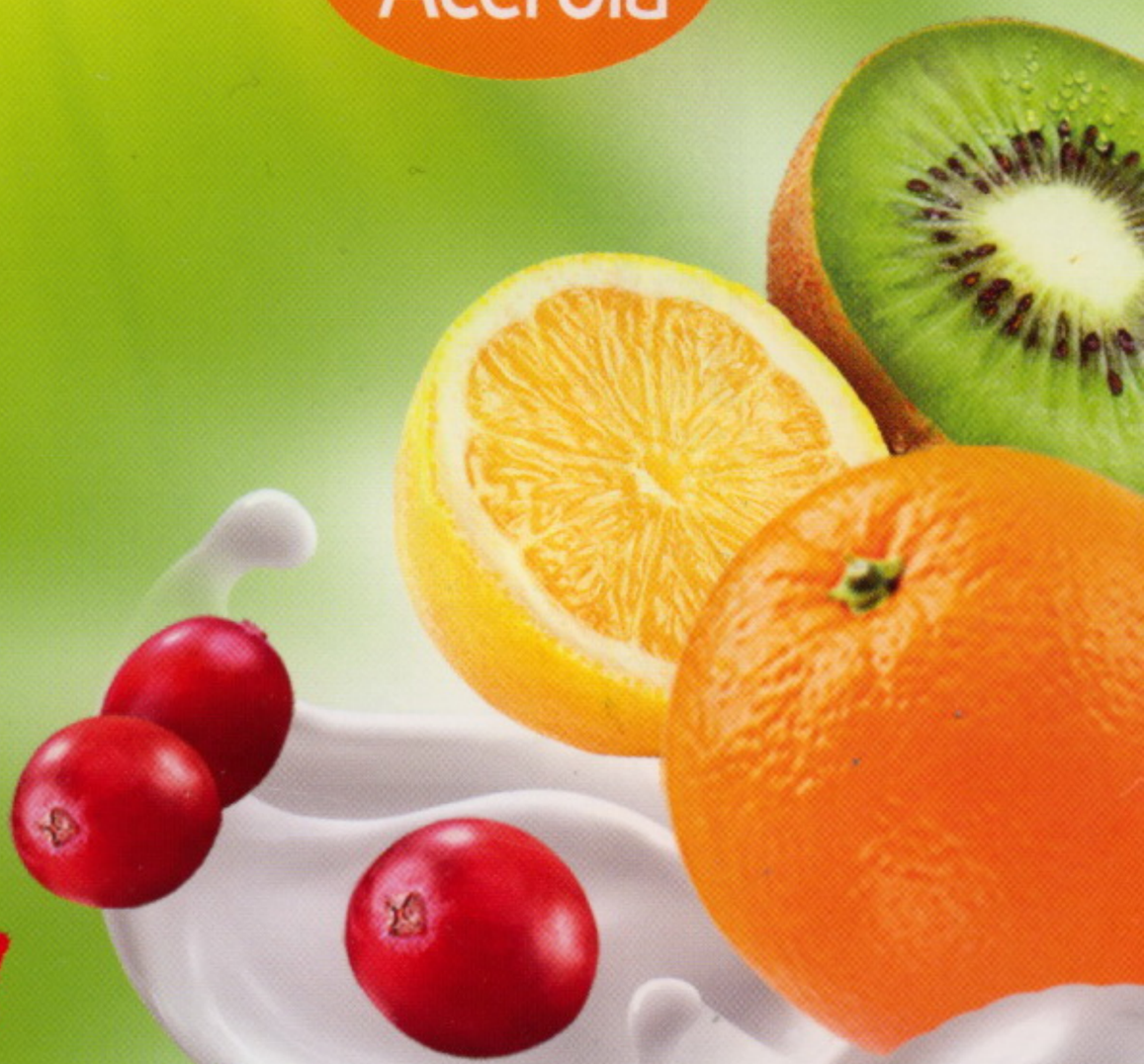
Vitamine C

Ferment L.CASEI DANONE et vitamine C

Orange Acérola

Citron Acérola

Kiwi Acérola



Vitamine C
naturelle de l'**acérola**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

D.P.F.F. - 672 039 971 R.C.S. Bobigny.